SETTEMBRE 2017 - NUMERO 221 - PERIODICO MENSILE
ISSN 2498-9924 (ONLINE)

RIZA

SALUTE NATURALE

LA NUOVA VIA DEL VIVERE BENE

I TESSUTI INFIAMMATI RILASCIANO I PEGGIORI VELENI

Via le infiammazioni Ti salvi la vita

Sono la vera causa di tumori, ictus e diabete: vanno eliminate subito!



FAI IL NOSTRO TEST

Scopri se c'è un'infiammazione nascosta nel tuo organismo

VINCI LO STRESS DA RIENTRO

Con escolzia e passiflora mandi via la tensione emotiva e l'insonnia

COME DIFENDERSI DALL'INQUINAMENTO

- *Con enula previeni le bronchiti da smog*
- *Neutralizza i pesticidi con il cardo mariano*
- *Ripulisci la pelle con zolfo e vitamina B*

a pag. 57

NOVITÀ!

Chiedi in edicola anche i libri:

VIA LE FERMENTAZIONI CON IL RISO ROSSO a pag. 18







BEVANDE VEGETALI 100% BIO

Sono buone per te* ma anche
per il pianeta, le persone e gli animali.
Ottenute in modo sostenibile ed etico,
prodotte in modo CO2-neutrale,
trasportate in modo ecologico e deliziose.

Gusta le nostre bevande pure
o come ingredienti per le tue ricette.



**PRESTO DISPONIBILE
LA NUOVA IMMAGINE!**



*facile da digerire, naturalmente privo di lattosio
Una dieta varia ed equilibrata e uno stile di vita sano sono raccomandati per una buona salute

Vuoi saperne di più? www.provamel.com

CO2 neutral PRODUCTION PROCESS

Vegan

Since • Seit 1983
Provamel®
ORGANIC·BIO

di Raffaele Morelli



Una giornata **senza fiori** è una giornata sprecata

CHI COMUNICA CON LE PIANTE, ANCHE SOLO TENENDOLE ACCANTO A SÉ IN UN VASO, RIACCENDE NEL CERVELLO LE SOSTANZE DELLA GUARIGIONE

Beatrice mi scrive per chiedermi come le piante influenzano il nostro modo di vivere, e soprattutto come agiscono sulla nostra mente. Mi domanda: *«Ma lei crede davvero che i nostri tormenti possano essere mandati via tenendo vicino i fiori? Quando sono stata lasciata da mio marito, io avevo in mente solo rabbia e dolore. Le piante e i fiori erano lontanissimi da me»*. Siamo abituati a credere che rimuginare su una ferita dell'anima sia inevitabile, ma non è così. Non c'è stata Tradizione della Terra che non vedesse in ogni pianta un'energia, un linguaggio, un profumo terapeutico. Bisogna imparare a parlare con i fiori, a sentirli come parti di noi, a chiedere loro di darci la cura per la nostra malinconia. Chi impara a comunicare con le piante tiene lontana la depressione, la tristezza, i disagi. Nasce una nuova mente in chi si affida ai fiori. Ecco perché una giornata senza i fiori in un vaso è per me una giornata sprecata: senza una pianta in casa o sul balcone diventiamo aridi. I Taoisti ci avevano insegnato che siamo abitati da un mistero: sapevano che le piante che guardiamo vengono viste dai centri misteriosi che abitano il cervello più antico. Dentro di noi la rosa, il tulipano, la gardenia diventano un'immagine: il fiore che vediamo si trasforma dentro di noi in una "sostanza sottilissima". La vedo fuori di me la calendula, ma "si crea" come immagine dentro di me. E come immagine mi vede... I fiori che vediamo ci guidano. Gli uomini, gli amici possono stancarti, le piante, i fiori solo rigenerarti, consolarti. Ci consolano perché sono energie vive, spontanee, naturali. Quando siete stanchi, comprate dei fiori, ad esempio l'erica, di cui parliamo a pag. 32: metteteli nel vaso e poi chiudete gli occhi e provate a visualizzarli dentro di voi. Poi riapriteli e osservateli nel vaso: ripetete l'esercizio più volte al giorno. Immaginate i rami dell'erica che rompono il terreno delle brughiere coperte di neve per vedere la luce... Per questo gli antichi vedevano in questo fiore la volontà di rinascere dopo una batosta affettiva. Ogni pianta, ogni fiore ha la sua forza, ha la sua volontà di vivere, come certe piantine che escono dall'asfalto. Noi diremmo: «Ma chi te lo fa fare di vivere in quelle condizioni, tra lo smog e i passanti che ti calpestano?». Eppure il tarassaco spesso fiorisce lì. La Mente Naturale, via via che si sviluppa, diventa il nostro sostegno: ci insegna a smettere di lamentarci, ad andare avanti da soli nonostante le intemperie dell'esistenza. Adesso che rientriamo dalle vacanze ricordiamoci di non farci assalire dallo stress da rientro. Quali sono gli antidoti contro l'assalto dei problemi lasciati in sospeso prima della partenza e di quei cosiddetti buoni propositi che ci stancano l'anima e ci fanno sentire più turbati perché non riusciamo a realizzarli? I Taoisti dicevano: chiudi gli occhi e immagina i fiori, come quelli del tuo davanzale o quelli del vaso che hai davanti. E poi cerca il Vuoto: non pensare, non ragionare, non progettare. Allora la mente diventa naturale e cioè diventa una Mente Sognante, piena di Immagini che sono il miglior farmaco. Frutta, verdura, erbe, fiori, minerali: solo la Natura può regalarci tutto questo. Immaginare il tuo fiore preferito ti regala quell'energia sognante, senza la quale siamo esseri aridi, che si ammalano di malinconia. Pensate al tarassaco... ■



IL SOMMARIO



PAG. 03 **L'EDITORIALE**

Una giornata senza fiori è una giornata sprecata

PAG. 07 **L'ESESEMPIO**

Un granello di pepe nero rallenta l'invecchiamento

PAG. 08 **NATURALMONDO**

L'angelica migliora la funzionalità epatica

PAG. 13 **CURATI INSIEME A NOI!**

- L'estratto di Hericium è l'antidoto alla gastrite pag. 14
- Escolzia e passiflora per un rientro leggero pag. 16
- Fermentazioni addio grazie al riso rosso pag. 18
- I granuli "su misura" per le cistiti ricorrenti pag. 20
- Continui a starnutire? Prendi Bush Gardenia pag. 22



PAG. 26 **L'ENERGIA DEL MESE**

Si avvicina la stagione delle grandi pulizie

Il super integratore

Ficus carica disintossica l'apparato digerente pag. 30

La pianta amica

L'erica ti mette al riparo da coliti, calcoli e reumatismi pag. 32

L'alleato di stagione

La forza della betulla vince ritenzione e gonfiori pag. 34

Il rimedio floreale

Con Honeysuckle ritrovi la voglia di fare

Cosa curiamo a settembre

Il cervello ora ha bisogno di pulizia e nutrimento pag. 38
- La bacopa stimola i neuroni e li ringiovanisce pag. 40
- L'olio di elemi aumenta concentrazione e lucidità pag. 42



PAG. 44 **LA COPERTINA DI SETTEMBRE**

Via le infiammazioni. Così ti salvi la vita



Settembre 2017 n. 221

PAG. 57 **LO SPECIALE**

Piante, germogli e minerali ci difendono dall'inquinamento nascosto

PAG. 67 **L'ALIMENTAZIONE**

Cosa fare e non fare
Addolcisci la tua ripresa con miele e carote pag. 68

L'alimento del mese
Una tazza d'avena per salvare cuore e arterie pag. 70

Il menu naturale
Fai fatica a fare tutto? Ti servono le vitamine B pag. 72

L'orto sul balcone
Ora fiorisce l'osmanto, la corolla dell'armonia pag. 76

PAG. 79 **LA COSMESI**

Cure verdi per la pelle
Aumenta il collagene con gli acidi fruttati pag. 80

I consigli antiage
L'olio di nocciola deterge l'epidermide pag. 82

Vincere la cellulite
Un colpo di spazzola e cancelli cuscinetti e ristagni pag. 86

PAG. 90 **BIMBI & NATURA**

Segale e crescione contro il mal di scuola

PAG. 92 **GLI ANIMALI**

Stop a eczemi e stipsi con un pizzico di lino

PAG. 94 **LE LETTURE**

Il regno vegetale custodisce un tesoro di sostanze curative

Gli esperti di SALUTE NATURALE

Alimentazione
L. Onorato

Erboristeria e fitoterapia
M. Zanardi

Floriterapia
M. E. Campanini • M. Zanardi

Medicina ayurvedica
R. Compostella

Medicina cinese
E. Minelli

Ginecologia
F. Zanchi • S. Piloni

Medicina naturale e omeopatia
E. Mea • C. Molina • P. Scarlata

Riabilitazione
G. Oliva • N. Villella

Pediatria e allergologia
G. Ferrari

Inviate le vostre richieste a: Salute Naturale, "Curati insieme a noi" via L. Anelli, 1 - 20122 Milano - E-mail: salutenaturale@riza.it
Per esigenze editoriali vi preghiamo di contenere le lettere entro le 20 righe.



Centro Riza
Servizio di psicologia e psicoterapia

Incontri di gruppo

Tutti i giovedì con Raffaele Morelli

SCOPRIAMO LE NOSTRE RISORSE INTERIORI

Abbandoni, separazioni, fallimenti sentimentali, disagi esistenziali e disturbi psicosomatici a volte ci travolgono. E così ricorriamo agli psicofarmaci con la speranza di salvezza. Ma non è fuggendo dal sintomo, o cercando di metterlo a tacere con le medicine, che possiamo risolvere il problema. Questi disagi racchiudono una gemma preziosa: è il grande sapere dell'anima che preme per farci realizzare la nostra vera natura, cioè il nostro essere diversi da tutti gli altri. Perché ognuno possiede Immagini soltanto sue. Gli incontri terapeutici del giovedì sono workshop pratici dove vengono insegnate le tecniche fondamentali per ritrovare il benessere interiore.

Tutti i giovedì alle ore 17.00

Per informazioni e prenotazioni: 02/5820793 - centro@riza.it

Centro Riza di Medicina Naturale
Via L. Anelli, 4
20122 Milano
Sito web: http://centro.riza.it

ortolandesign.net

NATURAL POINT

TONIC FORMULA



TONICO contro la STANCHEZZA fisica e mentale

Nuova vitalità ed energia!

100 g **Cod. Prodotto:** 927493496

Formulazione sublinguale
per una rapida assimilazione

Tonic Formula *è un integratore* ***multivitaminico e multiminerale*** *miscelato ad estratti vegetali. Contiene vitamina A, C, E, D, vitamine del gruppo B, bioflavonoidi da agrumi e minerali. Gli* ***ingredienti agiscono in sinergia*** *favorendo il* ***metabolismo energetico,*** *sostenendo l'attività fisica e la concentrazione e la normale funzione del sistema immunitario.*

Tonic Formula *è un prodotto in* ***polvere da sciogliere sotto la lingua,*** *forma di assunzione che ne aumenta la* ***velocità di assorbimento****. Si può assumere anche sciolto in acqua. Prodotto secondo elevati standard qualitativi, è* ***privo di allergeni, edulcoranti, coloranti e conservanti****.*
In vendita nelle erboristerie, farmacie, parafarmacie e negozi di alimentazione naturale*.*

Richiedi gratuitamente o scarica dal sito il dépliant informativo



Solo prodotti di QUALITÀ
Top 1 Quality NATURAL POINT

Natural Point srl - via Pompeo Mariani, 4 - 20128 Milano
tel. 02.27007247 - www.naturalpoint.it - info@naturalpoint.it

Gli integratori non vanno intesi quali sostituti di una dieta variata, equilibrata, e di un sano stile di vita.

di Vittorio Caprioglio



Un granello di **pepe nero** rallenta l'invecchiamento

SOPRATTUTTO A SETTEMBRE, USALO PIÙ SPESSO IN CUCINA: RIACCENDE IL METABOLISMO E LA GIOIA DI VIVERE

Originario dell'Asia, il pepe è oggi la spezia più conosciuta e diffusa nella cucina europea, ma per il suo sapore piccante e aromatico, era già apprezzato nell'Antico Egitto e nella Magna Grecia: fu proprio Alessandro il Macedone a farlo conoscere al mondo occidentale. Nessun'altra spezia spinse tanto la ricerca di nuove vie commerciali verso l'Oriente e per secoli rappresentò una merce di scambio di altissimo valore. Nell'Impero Romano il pepe nero era sinonimo di ricchezza, tanto che durante l'assedio di Roma sia gli Unni che i Visigoti chiesero enormi quantità di pepe in cambio della salvezza della città. Ma veniva usato anche come medicina: unito ad aceto e miele, era consigliato contro i dolori mestruali e, più in generale, come rimedio contro il raffreddore, per la tosse e nelle difficoltà respiratorie; ma anche per lenire i dolori muscolari da affaticamento. Oggi l'albero del pepe è coltivato in tutti i Paesi tropicali. È un rampicante, arriva sino a 6 metri, e i suoi rami filiformi pendono verso il basso, ricoperti di bacche che inizialmente sono verdi, per poi assumere un colore bruno-nero.

Un antiossidante ad ampio spettro

- Da un punto di vista curativo il pepe nero, ricco di piperina, favorisce la produzione dei succhi gastrici, aiuta a digerire e ad assorbire meglio i cibi, nonché funge da stimolo per il metabolismo. Inoltre è capace di prevenire la formazione di gas intestinali e favorisce la sudorazione e la minzione, rimuovendo così le tossine dall'organismo.
- A livello cerebrale, il pepe rinforza la memoria e stimola la produzione di endorfine, risultando una sostanza con valide proprietà antidepressive.
- Gli antiossidanti contenuti nella piperina svolgono un'azione antiage a livello cutaneo, frenando i sintomi dell'invecchiamento precoce quali le rughe e le macchie dell'epidermide.

Come anti tumorale

Combatte e previene le degenerazioni cellulari

Uno studio pubblicato sulla rivista* Clinical Laboratory Science rivela *che il consumo abituale di pepe nero può essere d'aiuto nella lotta al cancro al colon. Il pepe infatti inibirebbe il proliferare di queste cellule tumorali e contrasterebbe i fenomeni infiammatori che sono all'origine delle alterazioni dei tessuti.



CINA

L'**Angelica** migliora la funzionalità epatica

QUEST'OMBRELLIFERA ORIGINARIA DELL'ASIA TONIFICA IL FEGATO, MA È UN BUON RIMEDIO ANCHE IN CASO DI ANEMIA E ASTENIA

L'Angelica sinensis, nota anche come "dong quai" è una varietà di angelica molto diffusa in Cina e costituisce un rimedio della Medicina tradizionale cinese. Questa pianta contiene infatti diversi composti, tra cui spiccano cumarine, fitosteroli, polisaccaridi, flavonoidi e vitamine, che le conferiscono proprietà antinfiammatorie, antiossidanti, analgesiche e riequilibranti a livello ormonale; sono molti i disturbi che questa pianta è ritenuta in grado di curare tra i quali forme lievi di anemia, ipertensione, stanchezza e disturbi collegati alla sfera del femminile, come quelli mestruali.



Un'azione protettiva e riparatrice

Recenti ricerche hanno inoltre messo in evidenza le proprietà epatoprotettive dell'Angelica sinensis; tra queste, una sperimentazione dell'università di Nanchino, pubblicata sull'*International Journal of Biological Macromolecules*, che ha mostrato come le virtù antiossidanti della pianta esercitino una valida azione a beneficio proprio del fegato. *(F.V.)*

In capsule

Allevia i dolori mestruali e gli spasmi uterini

L'angelica sinensis è reperibile come integratore e si usa soprattutto per i disturbi dell'apparato riproduttivo femminile. La pianta infatti è considerata tradizionalmente un regolatore ormonale ma anche un tonico uterino, per cui è utile per placare spasmi e dolori mestruali. Si trova in capsule e se ne prende una al giorno. Non va usata in gravidanza; se si assumono farmaci va impiegata sotto controllo medico.



IRAN

Con l'**iperico** riduci i segni della psoriasi

Gli impieghi più noti dell'iperico, una pianta che cresce bene nei climi temperati, sono il sostegno al tono dell'umore, che è stato da diversi studiosi assimilato a quello di alcuni psicofarmaci, e quello a beneficio dei disturbi cutanei, in questo caso utilizzando la pianta per uso topico. L'oleolito ottenuto facendo macerare i suoi fiori è in generale utile per trattare lesioni cutanee e scottature. Uno studio dell'Università di Tehran, pubblicato sul *Journal of Postgraduate Medicine* ha mostrato inoltre che l'iperico è in grado di migliorare le lesioni della psoriasi in persone affette dalla malattia in modo lieve o moderato. *(F.V.)*

Prova l'oleolito

L'oleolito di iperico è utile contro irritazioni cutanee, dermatiti, eczemi e scottature di lieve entità. Lo trovi già pronto in erboristeria o farmacia. Se vuoi farlo tu, riempi un barattolo di vetro con i fiori della pianta, aggiungi olio d'oliva fino all'orlo, chiudi bene e lascia riposare per un mese, scuotendo di tanto in tanto.



PERCHÉ ANCHE IL CUORE É UN MUSCOLO

MAGNESIO·POTASSIO·MELAGRANA
con CARDIACA



.... un muscolo che compie più di 100.000 battiti al giorno
e non si ferma mai.... neanche quando dormiamo.

Oggi Cuore di Melograno solubile, con magnesio carbonato e potassio citrato soddisfa bene chi oltre la reidratazione, il livello pressorio e l'affaticamento desidera anche sostenere la regolare funzionalità dell'apparato cardiovascolare. Per ottenere quest'ultimo beneficio, la formula di Cuore di Melograno è stata arricchita con un estratto secco sei volte concentrato di CARDIACA (Leonurus cardiaca), una pianta nota da alcuni secoli per le sue naturali proprietà.
Inoltre per ottenere una benefica azione antiossidante è stato aggiunto l'estratto di MELAGRANA (Punica granatum) titolato al 20% in acido ellagico.

Optima Naturals
A FOOD SUPPLEMENT COMPANY
Oltre 300 prodotti per la salute

Cuore di Melograno®
Stile di vita sano

In Farmacia, Erboristeria e Parafarmacia
www.optimanaturals.net - Tel 0331. 799193

Optima sostiene: COMOCUORE Onlus ASSOCIAZIONE GIANMARIO BERETTA PER LA LOTTA CONTRO L'INFARTO
www.comocuore.org



GIAPPONE

La **Dioscorea batatas** rivitalizza cellule e tessuti

Pianta asiatica cui sono attribuite proprietà tonificanti su reni, polmoni e ghiandole surrenali, la Dioscorea batatas ha anche virtù cicatrizzanti e antinfiammatorie, utili per l'elasticità e la salute cutanee. Ricca di vitamine e proteine, la Dioscorea batatas è anche fonte di diosgenina; quest'ultima è stata di recente studiata da ricercatori del dipartimento di farmacia dell'università di Fukuoka, i quali hanno scoperto che l'assunzione di diosgenina favorisce la produzione di collagene, uno dei principali costituenti della pelle, necessario al rinnovamento cutaneo. (*F.V.*)

In cosmetica



Si applica come crema o siero

Oltre che come integratore in polvere, la Dioscorea batatas si trova in prodotti cosmetici (oli, creme, sieri) capaci di restituire tono, elasticità e luminosità alla pelle, ideali per rigenerare una cute spenta a causa di stress, uso di farmaci o per l'avanzare dell'età.

COREA DEL SUD

Stop alle vampate grazie alla **Schisandra**

La *Schisandra chinensis* è una pianta che cresce spontanea in Corea, Cina e Russia e ha importanti proprietà toniche e adattogene, utili per contrastare astenia e stanchezza. La pianta, ricca di sostanze antinfiammtorie e immunomodulanti, è considerata preziosa anche per sostenere le funzioni cardiorespiratorie. Fonte di principi attivi benefici, contiene anche fitoestrogeni; proprio a questi ultimi si dovrebbe la capacità della schisandra di contrastare efficacemente alcuni sintomi della menopausa, tra cui vampate, sudorazione e palpitazioni, come ha dimostrato uno studio condotto all'università di Seoul e apparso sulla pubblicazione scientifica *Climacteric*. (*M.M.*)

Si usa in estratto



Contro i cali immunitari

Contro stanchezza e cali immunitari, prova ad assumere, per un mese, la Schisandra chinensis in capsule o compresse di estratto secco: se ne prende una al giorno, con un po' d'acqua, preferibilmente la mattina a digiuno.

EQUILIBRA È BELLEZZA E BENESSERE CON
MISS ITALIA
by Patrizia Mirigliani

equilibra®

30 anni di aloe

ABCINTERACTIVE

PURA al 100%*
*senza aggiunta di acqua

Lavorato senza shock termici

Funzioni depurative dell'organismo



PROVALO ANCHE AL GUSTO PESCA BIANCA



1 bustina
=
1 dose giornaliera

Prova anche l'Aloe in Bustine

- L'Aloe di sempre, in pratiche monoporzioni predosate.
- Sempre fresco e pronto all'uso.
- Perfetto per il consumo fuori casa.

"A Scuola di Rispetto" con EssereDonna
scopri di più su www.equilibra.it/essereDonna

Numero Verde 800-017874
Servizio Consumatori

www.equilibra.com
Seguici su

Gli integratori non vanno intesi quali sostituti di una dieta variata, equilibrata e di uno stile di vita sano.
In presenza di patologie, le informazioni riportate in nessun caso possono sostituirsi al parere del medico.
Per tutte le avvertenze e le modalità d'uso consultare le confezioni.

30 anni di benessere cultura sicurezza bellezza stile qualità filosofia passione fiducia ricerca benessere cultura sicurezza bellezza stile qualità filosofia passione fiducia ricerca

Il nuovo libro di Raffaele Morelli

“La strada per la felicità
è molto più breve e semplice
di quello che comunemente crediamo.”



NON È VERO CHE:

- In te c'è qualcosa di sbagliato
- Devi diventare più forte
- La vita migliore è quella senza ostacoli
- Il dolore è destinato a durare
- Sei il frutto del tuo passato

In libreria

CURATI INSIEME A NOI!

I nostri esperti sono a tua disposizione. Invia le tue domande a **salutenaturale@riza.it** indicando il tuo quesito e il nome dello specialista da cui desideri una risposta

Risponde la dott.ssa C. Molina

L'estratto di Hericium è l'antidoto alla gastrite PAG. 14

Risponde il dott. V. Ventura

I granuli "su misura" per le cistiti ricorrenti PAG. 20

Risponde il prof. E. Minelli

Escolzia e passiflora per un rientro leggero PAG. 16

Risponde la dott.ssa M.E. Campanini

Continui a starnutire? Prendi Bush Gardenia PAG. 22

Risponde la dott.ssa P. Scarlata

Fermentazioni addio grazie al riso rosso PAG. 18





Risponde la dott.ssa Cristina Molina

Medico chirurgo esperto in omeopatia e omotossicologia
Scrivi a salutenaturale@riza.it

L'estratto di **Hericium** è l'antidoto alla gastrite

LA POLVERE DI QUESTO FUNGO ORIENTALE CICATRIZZA LE PARETI DELLO STOMACO IRRITATE DA UN ECCESSO DI SECREZIONE ACIDA



Da un anno soffro di gastrite: ho difficoltà a digerire, spesso anche nausea, e dolore allo stomaco, che talvolta mi rendono anche difficile il sonno. Ho un'indole piuttosto ansiosa. Ci sono dei prodotti naturali che potrei assumere per migliorare la situazione? Grazie per i suoi consigli.

Gloria, Milano

Cara Gloria, il mio primo consiglio è quello di iniziare ad allentare la morsa dello stress che stai somatizzando a livello digestivo; per ottenere qualche miglioramento, è necessario riorganizzare le tue abitudini alimentari. Ti suggerisco quindi di non fare pochi pasti abbondanti (che appesantiscono lo stomaco e possono favorire nausea e acidità), ma di distribuire a orari regolari colazione, pranzo, cena, spuntino del mattino e merenda del pomeriggio nell'arco della giornata, evitando così lunghi digiuni. Un'altra regola è quella di non cenare tardi la sera, così da evitare che i processi digestivi, che nel tuo caso sono già abbastanza "faticosi", ti rendano difficile l'addormentamento e provochino risvegli notturni.

Il consiglio del medico

Un rimedio interessante per i disturbi gastrici è Hericium, il fungo noto anche con il nome di criniera di leone. Ricco di aminoacidi essenziali e non, di vitamine del gruppo B e provitamine del gruppo D, di zinco, ferro, calcio, potassio e fosfati, sfiamma le mucose. Per aumentare la sua azione lenitiva, assumilo al mattino (una capsula) con un bicchiere di succo di ribes, ad azione depurativa e disinfettante.



Insieme all'Hericium, il gemmoderivato MG 1 DH di Rosmarinus officinalis è consigliato per i disturbi tipici della dispepsia. Prendine 40-50 gocce con acqua prima di colazione per 20 giorni, con una sospensione di 10 prima di un'eventuale ripresa.

Pulsatilla e Natrum riequilibrano il ciclo



Gentile dottoressa, ho 30 anni e prendo la pillola per controllare le perdite tra un ciclo e l'altro. La pillola mi dà disturbi e vorrei sospenderla. Ci sono delle alternative naturali adatte a me?

Alice, Savona

Il problema delle perdite tra un ciclo e l'altro (spotting), può avere diverse cause, tra cui stress, alimentazione non adeguata e sedentarietà. Il rimedio omepatico, in questi casi, va studiato su misura sulla persona, considerando la la sua storia e l'insieme delle funzioni fisiologiche.

I rimedi consigliati

A un soggetto emotivo, dolce ma suscettibile, sarà consigliata Pulsatilla, se introverso, vulnerabile ma altruista, Natrum muriaticum. Si assumono alla 9 CH, 10 granuli una volta a settimana per 2-3 mesi abbinandoli alla pillola, per la cui sospensione serve il consiglio del ginecologo.

Può trovare indicazione anche il gemmoderivato MG 1 DH di Rubus idaeus: 30-40 gocce diluite in acqua una volta al giorno per 20 giorni, ma anche questa prescrizione deve essere concordata con il ginecologo curante e monitorata.



Fitostatin plus®

CONTROLLO DEL QUADRO LIPIDICO PROTEZIONE CARDIOVASCOLARE



Privo di glutine, glucosio e lattosio

- Monakolina K (Citrinin free)
- Estratti di soia
- Tè verde
- Acini d'uva
- Vitamine gruppo B
- Vitamina K2

AR FITOFARMA
www.arfitofarma.com



"Cara dopo questa foto andiamo a farci gli esami del sangue..."

AR FITOFARMA S.R.L. - Via Anguissola, 2 - 20146 Milano - Tel. 02 48706537



Risponde il prof. Emilio Minelli

Esperto di Medicina integrata centrata sulla persona.
Scrivi a salutenaturale@riza.it

Escolzia e passiflora per un rientro leggero

INSIEME A WITHANIA E AVENA, SONO LE ERBE ADATTE PER CHI È SEMPRE TESO E FA FATICA A CONCENTRARSI. SOPRATTUTTO A SETTEMBRE

Buongiorno a voi! Sono uno studente universitario, e sono purtroppo un po' fuori corso; ora che gli esami si avvicinano, sono agitato e dormo poco e male; a volte mi addormento tardi, altre volte mi sveglio all'alba… E questi disturbi a settembre, al rientro dalle ferie, diventano ancora più pesanti. C'è qualcosa che mi può aiutare?

Andrea, Como

Da come scrivi, pare che tu soffra di una sindrome da stress che si è protratta nel tempo. In più, si è aggiunta una forma di ansia da prestazione che ti rende difficile affrontare con tranquillità gli esami. Per ridurre la tensione, concediti uno spazio per l'attività fisica, riposa di più, mangia in modo sano e alterna le ore trascorse sui libri con dei tempi di svago e relax, per rilassare la mente. Vedrai che il sonno dovrebbe regolarsi da solo e questo ti porterà tanti vantaggi sia per lo studio che per affrontare serenamente la ripresa di settembre.



Distensive
Escolzia e passiflora stemperano le tensioni che fanno diminuire lucidità e memoria

Il consiglio del medico

Poiché nel tuo disturbo del sonno compaiono sia problemi di ansia che problemi di tensione e stress, potresti affrontarli entrambi facendoti preparare dal farmacista un prodotto ad hoc, costituito da una miscela di soluzioni idroalcoliche di passiflora, escolzia, withania e avena (in parti uguali) e assumendone 30 gocce prima di cena e 30 gocce prima di coricarti. Passiflora ed escolzia hanno un effetto ansiolitico, mentre withania e avena sono antistress. L'assunzione avviene per un periodo di una settimana o dieci giorni e può essere interrotta e ripresa a seconda delle necessità.



L'**ananas** sblocca le mani doloranti

Gentile dottore, mio marito, 62 anni, ha subito un intervento a causa della sindrome del tunnel cubitale ma la mano è ancora rigida, il polso è "molle" e non riesce a stringere gli oggetti. C'è qualche cura "verde" da fare?

Giovanna, Cagliari



La sindrome del tunnel cubitale si presenta con dolore diffuso e torpore al gomito. Col tempo si può avere perdita di forza e tono di diversi muscoli della mano, con ostacoli nell'esecuzione di movimenti della mano. Come aiuto in questa fase di riabilitazione può essere previsto anche un ciclo di agopuntura, che ha un'azione sgonfiante, decontratturante e favorisce la funzionalità muscolare.

Il consiglio

Consiglierei a tuo marito anche l'impiego di un integratore a base di bromelina, dalla marcata attività antinfiammatoria, al dosaggio di 500 mg per capsula, una volta al giorno. Molto ben tollerato, ne va solo evitata la somministrazione se si assumono anticoagulanti o antiaggreganti.

PANCIA GONFIA?

PROVÍDA®

ENZIMI VEGETALI

NOVITÀ FORMATO DA 60 CAPSULE

CON 7 ENZIMI VEGETALI NATURALI

ADATTO A VEGETARIANI E VEGANI

NON CONTIENE LATTO DERIVATI

CON RADICE DI CARLINA ACAULIS
CHE AIUTA A SGONFIARE L'ADDOME

La pancia gonfia è un problema che dipende soprattutto da come e da ciò che mangiamo. Molti cibi spesso, causa il loro metodo di coltivazione, conservazione e cottura sono carenti di quegli enzimi digestivi indispensabili per una corretta digestione. PROVÍDA è l'integratore alimentare che per primo utilizza una esclusiva miscela a base di sette selezionati enzimi vegetali, probiotici, prebiotici e radice di Carlina Acaulis. Due capsule assunte prima dei pasti giornalieri contribuiscono a sostenere l'equilibrio della flora batterica intestinale e predispongono l'apparato gastro-intestinale ad assorbire bene ogni tipo di alimento che ingeriremo durante la giornata, cioè proteine, carboidrati, grassi, fibre e latticini.

Con PROVÍDA digerisci ed assimili meglio il cibo che ti piace e riduci la fastidiosa sensazione del gonfiore addominale.

In Farmacia, Erboristeria e Parafarmacia
Tel 0331.799193
www.optimanaturals.net

PROVÍDA agisce fin dal mattino.

Optima Naturals
A FOOD SUPPLEMENT COMPANY
Oltre 300 prodotti per la salute



Risponde la dott.ssa Pamela Scarlata

Medico chirurgo esperto in Medicina funzionale dell'intestino e nutrizione. Scrivi a salutenaturale@riza.it

Fermentazioni addio grazie al **riso rosso**

RICCO DI FIBRE DEPURATIVE, COMBATTE I GAS INTESTINALI. GUSTALO DA SOLO MA ANCHE INSIEME A CAROTE E FINOCCHI



Vi scrivo perché soffro da tempo di fermentazioni intestinali e vorrei sapere quali alimenti o combinazioni potrei preferire per evitare questo problema, che oltretutto mi causa al mattino al risveglio un fastidioso alito acido... Come posso liberarmi da questo disturbo così debilitante?

Fabiana, Modena

Le fermentazioni dipendono dalla tipologia di batteri che hai nel tuo intestino e dagli alimenti che assumi. Comincerei a ragionare sulla tua alimentazione; i cibi particolarmente soggetti a fermentazione sono quelli contenenti zuccheri e polioli, definiti FODMAP (acronimo di Fermentabili Oligo-, Di- e Mono-saccaridi e Polioli), cioè quelli ad alta capacità fermentativa. Ne fanno parte cibi contenenti oligosaccaridi, come i legumi, alcune verdure (come carciofi, broccoli, aglio), frutti (come cachi e anguria), cereali (frumento e segale) alcuni elementi come fruttosio (contenuto in mela, pere, pesche, mango) e lattosio (in latte e formaggi morbidi e freschi), e infine i cosiddetti polioli, contenuti in frutta (come ciliegie, susine), verdura (come cavolfiori, funghi) e dolcificanti (mannitolo, sorbitolo e xilitolo).

Il consiglio del medico

Per almeno 3 mesi, evita la frutta dolce, le Crucifere (broccoli, cavoli, cavolfiori, ravanelli, rucola e crescione) e consuma latte e formaggio a basso contenuto di lattosio; elimina anche legumi, pane e pasta preparati con farina raffinata. Porta in tavola, invece, riso basmati, riso nero e riso rosso. Il riso infatti non contiene glutine ed è utile nei momenti di gonfiore intestinale, associato a un probabile sottostante stato infiammatorio. In più, i risi integrali hanno un basso indice glicemico e provocano un ridotto rilascio immediato di zuccheri rispetto al riso bianco. Ortaggi da assumere tutti i giorni per la loro capacità antifermentativa sono carote e finocchi, crudi o cotti.



SOUL: l'Anima dell'Essiccazione Casalinga

L'Essiccazione è il metodo più sano, semplice ed efficiente per conservare gli alimenti nel tempo.

SECONDO LA FOOD AND DRUG ADMINISTRATION (**FDA**) I TASSI DI CONSERVAZIONE DEI NUTRIENTI PROVENIENTI DA CIBI PROCESSATI SONO I SEGUENTI:

- ALIMENTI ESSICCATI: 96%
- ALIMENTI INSCATOLATI: 20~30%
- ALIMENTI SURGELATI: 40~60%

CON L'**ESSICCATORE SOUL**, L'UNICO A RAGGI INFRAROSSI, **ESSICHI COME IL SOLE**, CONSERVANDO FACILMENTE FRUTTA, VERDURA E MOLTI ALTRI TIPI DI CIBO PER GUSTARNE IL SAPORE E I NUTRIENTI PIU' A LUNGO NEL TEMPO.



Cips di mela fatte in casa

IDEALI COME SNACK SANO E LEGGERO

- 5 mele tagliate a fette di uguale spessore
- 1 stecca di cannella
- il succo di un limone

Procedimento

1) Con un pennello, passa entrambi i lati delle fette di mela con il succo di limone.
2) Disponi le fette di mela su un cestello dell'essiccatore.
3) Cosrpargi la superficie delle mele con un pò di cannella.
4) Fai essiccare per 8/12 ore a 40° C.

COUPON
SCONTO 15%

PROMOZIONE SPECIALE PER I LETTORI DI RIZA
Inserisci il codice sconto **3RIZA** in fase di ordine.
Ottieni uno sconto immediato del 15%
sull'essiccatore SOUL a raggi infrarossi.

NUMERO VERDE **800 300 445**
E-MAIL **siquri@siquri.com**
SITO WEB **www.siquri.com**

siQuri™ .com

*Ricetta di Claudia Moseley: nutrizionista ufficiale di siQuri



Risponde il dott. Vincenzo Ventura

Medico chirurgo esperto in omeopatia e agopuntura
Scrivi a salutenaturale@riza.it

I granuli "su misura" per le **cistiti** ricorrenti

LE INFEZIONI URINARIE HANNO CAUSE E SINTOMI DIFFERENTI: ECCO LA GUIDA PER SCOPRIRE IL RIMEDIO EFFICACE PER TE

Vado soggetta a infezioni delle vie urinarie, come cistiti ma anche uretriti, che mi provocano molti fastidi e che devo curare con l'antibiotico. Inoltre spesso mi lasciano degli "strascichi", con bruciore e sensazione di non essere guarita. Io vorrei agire preventivamente: ci sono dei preparati non chimici utili per migliorare la situazione?

Laura, Bergamo

Chi soffre di cistiti in modo ricorrente deve bere tanta acqua, così da favorire un maggior flusso di urina all'interno delle vie urinarie, per cui i batteri non riescono ad attecchirvi. Non bisogna trattenere l'urina: anche qualche goccia veicola all'esterno i batteri. I fermenti lattici sono utili per equilibrare la flora batterica intestinale da cui spesso provengono i batteri patogeni. Se l'infezione delle vie urinarie è conclamata il medico prescriverà un antibiotico mirato, per evitare che i batteri risalgano gli ureteri e arrivino ai reni.

Il consiglio del medico

Nelle prime fasi di una cistite acuta, o insieme agli antibiotici, sono utili alcuni preparati omeopatici. Una volta individuato il rimedio adatto sulla scorta dei propri sintomi, si assume alla 9 CH, 5 granuli fino a 6 volte al giorno.

- ***Apis:*** ***è il rimedio adatto a chi beve poco e soffre spesso di infezioni alle vie urinarie, con minzione difficoltosa e dolorosa.***
- ***Cantharis:*** ***è il rimedio delle cistiti con dolori violenti, brucianti, prima, durante e dopo la minzione. Sono presenti costante contrazione, spesso dolorosa, dello sfintere vescicale, stimolo all'emissione di urina, e dolore uretrale. L'urina è torbida e qualche volta anche ematica.***
- ***Capsicum annuum:*** ***è indicato se le urine sono chiare e abbondanti ma è presente bruciore.***
- ***Staphysagria:*** ***la cistite di questo rimedio è legata ai rapporti sessuali, in seguito ai quali si ha impulso a urinare anche subito dopo una minzione, come se la vescica fosse ancora piena.***

Tensione vescicale
Staphysagria è il rimedio per le cistiti che s'innescano per un'infezione sessuale e provocano bisogno continuo di urinare



SENZA GLUTINE
GLUTEN FREE



Concentrazione attiva

Memoria e funzioni cognitive aiutale con l'estratto di Brahmi

Per i periodi in cui è difficile trovare la giusta concentrazione, ma una grande efficienza e attenzione sono indispensabili per far fronte a tutti gli impegni; o quando il passare degli anni aggiunge qualche difficoltà e richiede alla mente uno sforzo in più: Erbamea consiglia **Concentrazione attiva compresse**.

Un integratore a base di estratto secco di **Bacopa monnieri (Brahmi)**, una pianta della tradizione Ayurvedica, utile per la memoria e le funzioni cognitive, arricchito con **Acido pantotenico** (Vitamina B5), che supporta le normali prestazioni mentali, **Vitamina B6**, che contribuisce alla riduzione di stanchezza e affaticamento, **Colina** e **Zinco**.



Gli integratori non vanno intesi come sostituto di una dieta variata, equilibrata e di un sano stile vita.

ERBAMEA

PIANTE OFFICINALI E INTEGRATORI ALIMENTARI

Via L. Gonzaga 12/A - 06016 Selci Lama di San Giustino (PG)
Scopri il mondo di Erbamea all'indirizzo www.erbamea.com

A.D. Angelo Sganzerla

Le risposte della floriterapeuta

Maria Elisa Campanini, psicologa e floriterapeuta, offre consigli personalizzati per curarti con i rimedi floreali. Scrivi a salutenaturale@riza.it

Continui a starnutire? Prendi **Bush Gardenia**

INSIEME A CROWEA, DAGGER HAKEA E YELLOW COWSLIP ORCHID AIUTA A STEMPERARE LA RABBIA CHE INNESCA LA RINITE



Da quando sono tornato dalle ferie, soffro di una continua sensazione di naso chiuso, con starnuti a raffica e lacrimazione. Ho consultato un otorino, che ha diagnosticato una semplice rinite episodica, ma il disturbo è fastidioso e si allevia solo alla sera e nel weekend, gli unici momenti in cui riesco a rilassarmi. In effetti i rapporti difficili con due nuovi colleghi mi rendono nervoso, e questa rinite peggiora ulteriormente le cose. C'è qualche fiore che mi possa aiutare?

Roberto, Taranto

Di certo il fatto che il disturbo si manifesti principalmente sul luogo di lavoro e i sintomi siano quasi assenti di sera e nel weekend, può far pensare a una componente psicosomatica nell'insorgenza della rinite, dovuta a rabbia, frustrazione o a un inconscio "rifiuto" per persone o situazioni. Per vivere con meno tensione l'atmosfera che "respiri" durante il giorno, può esserti utile l'essenza australiana di ***Yellow Cowslip Orchid***, ottimo coadiuvante in tutti i casi di intolleranza fisica e ambientale. Associalo a ***Bush Gardenia*** per migliorare le capacità di comunicazione verso gli altri, a ***Dagger Hakea*** per sciogliere il risentimento, e a ***Crowea*** per favorire una generale distensione psicofisica.

Preparazione e dosaggi

La miscela si prepara versando 7 gocce di ogni rimedio in una boccetta da 30 ml con contagocce, riempita con 2 cucchiaini di brandy e acqua minerale naturale. Se ne devono assumere 7 gocce mattina e sera, per 3 settimane.

Per decongestionare le vie respiratorie e liberare il naso "tappato" dal muco, è molto utile fare dei suffumigi versando nell'acqua calda 10 gocce di Spinifex, rimedio dall'azione purificante sulle mucose. Inala i vapori per 15 minuti, tutte le sere, fino a completo miglioramento. ■

VIVIMORINGA

PRANAWELL, INTEGRATORE ALIMENTARE A BASE DI MORINGA OLEIFERA INDICATA PER FAVORIRE LA FLUIDITÀ DELLE SECREZIONI BRONCHIALI ED OLIO ESSENZIALE DI EUCALIPTO AD AZIONE BALSAMICA.



MORINGA OLEIFERA

Dalle nostre coltivazioni in Repubblica Dominicana.

EUCALIPTO

AD AZIONE BALSAMICA





L'assunzione di **PRANAWELL** è indicata nei periodi invernali, durante i cambi di stagione o quando i disturbi delle vie aeree possono provocare fastidi. I semi di Moringa favoriscono la fluidità delle secrezioni bronchiali, e l'olio essenziale di Eucalipto esplica la sua azione balsamica per lenire i fastidi della mucosa orale.

In Farmacia ed Erboristeria

Per scoprire di più sulla linea di integratori visita il sito ***vivimoringa.com***

NUMERO VERDE
800 42 24 44

Centro Riza di Me e dimagrimento

Il Centro Riza di Medicina Naturale e Dimagrimento Olistico è il centro medico dell'Istituto Riza di Medicina Psicosomatica specializzato in **cure naturali** e percorsi di **dimagrimento.** I principi ispiratori del nostro approccio sono quelli della medicina psicosomatica: occorre andare alla radice dei sintomi per comprenderne il senso, poiché ciò permette di ristabilire in modo naturale l'armonia tra mente e corpo.



Visite mediche e terapie naturali

Presso il Centro Riza è presente un'équipe di medici esperti nelle cure naturali per trattare patologie croniche come gastrite, reflusso gastroesofageo, colite, ipertensione arteriosa, allergie, dermatiti, psoriasi, cefalea ed emicrania ecc.

Trattamento post oncologico di disintossicazione naturale

Prende avvio un nuovo servizio di riequilibrio psico-fisico (che utilizza solamente rimedi omeopatici e fitoterapici) per pazienti oncologici che hanno sostenuto e terminato cicli chemioterapici.

Percorso individuale di dimagrimento

Il nostro metodo di dimagrimento cerca di andare alla radice del sovrappeso basandosi su tre pilastri fondamentali:
A. Educazione alimentare (non diete restrittive o iperproteiche)
B. Disintossicazione dell'organismo con rimedi naturali (no farmaci dimagranti)
C. Cura degli aspetti emotivi che portano ad alterare il rapporto col cibo.

Psicoterapia

Nel caso dei disagi psicosomatici e laddove indicato, le cure naturali sono spesso affiancate da percorsi di psicoterapia, utili soprattutto in caso di ansia, attacchi di panico, colon irritabile, gastrite, dermatite, fame nervosa, disturbi del comportamento alimentare, depressione, crisi relazionali ecc. Tutti i medici e psicologi del Centro sono specializzati in psicoterapia a indirizzo psicosomatico.

Per ulteriori informazioni e appuntamenti telefonare al n. 02 5820793

Centro Riza di Medicina Naturale e Dimagrimento Olistico
Via Luigi Anelli, 4 - 20122 Milano - e-mail centro@riza.it - www.riza.it

Dal lunedì al venerdì 9.00-13.00 e 14.00-18.00.
Si riceve anche il sabato.

dicina Naturale olistico

INCONTRI DI GRUPPO
con Raffaele Morelli

Tutti i giovedì dalle ore 17:00

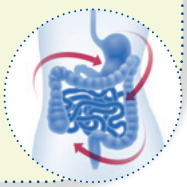
SCOPRIAMO LE NOSTRE RISORSE INTERIORI

Abbandoni, separazioni, fallimenti sentimentali, disagi esistenziali e disturbi psicosomatici a volte ci travolgono. Ma non è fuggendo dal sintomo, o cercando di metterlo a tacere con le medicine, che possiamo risolvere il problema. Gli incontri terapeutici del giovedì sono workshop pratici dove vengono insegnate le tecniche fondamentali per ritrovare il benessere interiore.

INCONTRI A NUMERO CHIUSO
Prenotazione obbligatoria

CURA L'INTESTINO E DIMAGRISCI
a cura della dott.ssa Pamela Scarlata

L'intestino umano è costituito da centomila miliardi di batteri, che idealmente dovrebbero andare d'accordo tra di loro. Diversi fattori (farmaci, diete scorrette, stress) alterano questo ecosistema intestinale portando a disbiosi, collegata con il sorgere di problemi quali: gonfiori addominali eccessivi, stipsi, colon irritabile. È possibile studiare il nostro mondo intestinale e correggerlo con determinati alimenti e specifici batteri.



TRATTAMENTI DI OSTEOPATIA
a cura di Natalino Villella (osteopata)

È un metodo terapeutico olistico utile per riequilibrare, attraverso appropriate tecniche manuali, i disagi derivanti da squilibri del sistema muscolo-scheletrico.

IMPARA A COSTRUIRE LA TUA DIETA: COME MANGIARE SANO E PERDERE PESO
a cura della dott.ssa Laura Onorato

Obiettivo: apprendere i principi fondamentali della dietetica per imparare a impostare il proprio regime alimentare in modo corretto, rispettando i bisogni nutrizionali dell'organismo. Attraverso la giusta alimentazione si potrà così perdere peso e prevenire patologie gravi come disturbi cardiovascolari e diabete di tipo II.
Nelle due giornate del corso, con un approccio molto pratico e coinvolgente, si imparerà a:

- **costruire piatti bilanciati, dimagranti e sani oltre che buoni;**
- **scegliere le migliori combinazioni alimentari per favorire la digestione e contrastare i gonfiori addominali;**
- **utilizzare i condimenti in maniera gustosa ma leggera;**
- **impiegare le cotture migliori per preservare i valori nutrizionali degli alimenti e non appesantire le preparazioni;**
- **correggere gli errori e sfatare i falsi miti su dimagrimento, diete e sana alimentazione.**

1ª GIORNATA – sabato 18 novembre 2017
10.30 - 12.30: PRIMI PIATTI
Introduzione sui carboidrati.
Analisi delle ricette più note della tradizione e consigli su come correggerle, dal punto di vista nutrizionale e dietetico.
14.00 - 16.00: SECONDI PIATTI
Introduzione sulle proteine.
Indicazioni su come trasformare i piatti di carne e di pesce, in preparazioni sane e light; cotture e giusti abbinamenti.

2 GIORNATA – domenica 19 novembre 2017
10.30 - 13.00: DOLCI
Introduzione sugli zuccheri.
Suggerimenti e trucchi per la preparazione di dessert che possano essere gustati anche da chi deve perdere peso.
Conclusioni
Costo: € 150,00 IVA inclusa

Per informazioni e prenotazioni: 02/5820793 centro@riza.it

Gli esperti del Centro Riza di Medicina Naturale

Dr.ssa Pamela Scarlata
Medico, esperto in medicina funzionale dell'intestino e nutrizione

Dr.ssa Cristina Molina
Medico omeopata

Dr.ssa Marilena Zanardi
Psicologa e floriterapeuta

Dr.ssa Daniela Marafante
Medico psicoterapeuta,
Vice-Direttore dell'Istituto Riza
e responsabile del Centro Riza

Dr.ssa Maria Chiara Marazzina
Psicologa psicoterapeuta

Dr. Francesco Catona
Psicologo psicoterapeuta

Dr.ssa Laura Onorato
Nutrizionista, farmacista

Michela Riva
Naturopata e operatrice di massaggio olistico

Si avvicina la stagione delle grandi pulizie

SETTEMBRE È UN MESE DI CAMBIAMENTI, IN NATURA E NEL NOSTRO CORPO. MA PER RIPARTIRE COL PIEDE GIUSTO, PRIMA DEVI LIBERARTI DALLE ZAVORRE

■ a cura di ***Daniela Marafante,*** medico psicoterapeuta



Honeysuckle

È il fiore di Bach che ti libera dai rimpianti e ti prepara all'arrivo dell'autunno.

L'olio di elemi

Basta annusarlo per sentirsi subito più forti, energici e ottimisti.



La betulla

Ripulisce a fondo linfa e sangue, drena il fegato e abbassa il colesterolo.

Le gocce di fico

Sono un toccasana per risolvere il mal di stomaco, anche su base ansiosa.

L'erica

In tintura o infuso, elimina le tossine che causano dolori e infezioni urinarie.

La bacopa

Ripara e ricarica i neuroni e ti regala un cervello più giovane e lucido.



Alla fine dell'estate occorre trovare un nuovo equilibrio

LA LUCE DORATA DELL'EQUINOZIO CI INVITA A ESSERE MENO RIGIDI E PIÙ CEDEVOLI: COSÌ SI EVITA LO STRESS E NON SI SPRECANO LE FORZE

Settembre è determinante per la salute di tutti i mesi a venire. Come accade alla vegetazione, anche nel nostro corpo rallentano i processi di crescita e le attività di sintesi proteica; cala la serotonina e arriva un bisogno di riposo che spesso, e purtroppo, non possiamo assecondare: ecco perché in questa stagione il cervello ha bisogno di un sostegno speciale e di energia fresca anche se, come tutto il corpo, è carico delle scorie accumulate nel periodo caldo. Le temperature, poi, si abbassano, si suda meno, e nei tessuti restano imprigionate più tossine, che generano ristagni, dolori articolari e malessere. Proprio per questo è importante depurarsi ed eliminare sostanze di scarto e liquidi in eccesso. Bisogna liberarsi di ciò che non serve più ed è indispensabile riorganizzare le energie fisiche e psichiche, per iniziare al meglio la nuova stagione.



Il sole

Finalmente i suoi raggi sono meno aggressivi

Il sole è mite e le piogge più frequenti ammorbidiscono la terra. Nella pace di questo mese, le ombre si fanno via via più intense. I sensi distratti dal fiorire dell'estate si ritirano e risvegliano le energie interiori, per prepararsi ad attraversare i mesi freddi.



La luna

Le notti si accorciano ma sono ancora piene di luce

Il plenilunio del 6 settembre è uno dei più luminosi: celebralo passando qualche ora della notte all'aperto, e bruciando qualche granello di benzoino a lume di candela. Con la luna calante, dall'8 al 21, rilassa il sistema nervoso e avvia i trattamenti detox.



La terra

Ci regala i frutti più dolci e ricostituenti

La Natura è ancora piena di colori estivi ma comincia, piano piano, a chiudersi in se stessa. In questo periodo in Grecia si festeggiavano i Misteri Eleusini, le feste che celebravano il ritorno dell'energia di germinazione. È il mese giusto per le conserve.



I nostri protagonisti

Le risorse di settembre per la tua salute



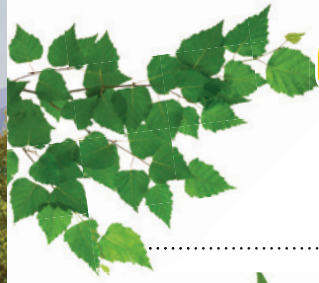
IL SUPER INTEGRATORE **L'estratto di fico**

Lo stacco fra vacanza e ritorno al lavoro manda in tilt lo stomaco? Ecco il rimedio per riarmonizzarlo.



LA PIANTA AMICA **L'erica**

Erba magica e femminile, amata dalle fate, spazza via gli scarti metabolici dei mesi caldi. E cura la vescica.



L'ALLEATA DI STAGIONE **La betulla**

La sua linfa stimola il ricambio dei liquidi interni, contrasta l'eccesso di acidità e attenua i dolori.



IL RIMEDIO FLOREALE

Honeysuckle

Poche gocce al giorno ed eviti le lievi depressioni e il malessere scatenati dal cambio di stagione.





Focus: il cervello

Lui, il "direttore d'orchestra" del nostro corpo, è l'organo in prima linea nella cruciale fase di transizione dall'estate all'autunno: sostienilo con la **bacopa** e l'**olio di elemi.**



IL SUPER INTEGRATORE

Ficus carica disintossica l'apparato digerente

PROFUMATE COME I GIARDINI DI SETTEMBRE, LE GOCCE DI FICO DRENANO LO STOMACO



I fichi che maturano a settembre sono un concentrato del sole di tutta l'estate. Proprio per questo contengono sali minerali dalle virtù ricostituenti e rivitalizzanti (in particolare potassio, calcio, ferro), oltre a mucillagini, vitamine e zuccheri "buoni". Grazie al loro patrimonio di antiossidanti, sono anche degli ottimi alleati ai cambi di stagione, quando l'organismo richiede un surplus di energia per adattarsi gradualmente al nuovo clima. Ma questo mese, oltre che consumare i fichi freschi, puoi assumere il macerato glicerico ricavato dalle loro gemme, che agisce direttamente sullo stomaco normalizzando le funzioni di tutto l'apparato digerente.

Il gemmoderivato di fico è anche un buon rimedio nel caso di disturbi gastrointestinali provocati da fattori emotivi, come ad esempio il colon irritabile: le gocce di fico, in questi casi, intervengono assorbendo l'eccesso di scorie che danneggia la flora batterica, favorendo coliti e infiammazioni.

PERCHÉ FA BENE

Regola la motilità gastrica
Il fico migliora i processi digestivi, favorisce la corretta assimilazione e toglie il senzo di nausea e vuoto allo stomaco.

Assorbe l'eccesso di acidità
Inoltre crea una patina protettiva sui tessuti gastrointestinali e riduce la presenza di secrezioni acide.

Cicatrizza le mucose
In caso di gastrite, grazie alle sue mucillagini, il macerato di fico ripara le lesioni sulle pareti dello stomaco.



Come si utilizza

30 gocce al giorno per un mese



Come macerato glicerico (Ficus carica MG 1 DH), l'estratto di fico è un toccasana contro i mal di pancia da assestamento stagionale, che spesso sono il risultato di qualche eccesso alimentare vacanziero o sono la manifestazione psicosomatica di uno stato d'ansia. Per tutto settembre, quindi, bevi 30 gocce di gemmoderivato di fico la mattina a digiuno con mezzo bicchiere d'acqua.

Abbinalo in modo "mirato" in caso di disturbi più specifici

Di sapore dolce e mielato, il macerato di fico è ottimo da bere: da solo e anche abbinato alle erbe e ai cibi che curano alcuni dei disturbi che compaiono oppure peggiorano a settembre, come stanchezza, allergie tardive e disagi intestinali.



Con il **latte di mandorle** è un ottimo energizzante

Per combattere la stanchezza che spesso compare a inizio settembre, abbina gli enzimi e le vitamine del fico con le fibre e i grassi buoni del latte di mandorle: per un mese bevine un bicchiere ogni mattina con 50 gocce di macerato glicerico di Ficus carica.

Insieme al **ribes nero** ti protegge contro le allergie

Se soffri di allergie tardive, come quella all'ambrosia, per 2 mesi bevi ogni mattina mezzo bicchiere di acqua con 20 gocce di macerato di fico e 30 gocce di macerato di Ribes nigrum: mitiga i sintomi allergici.

Abbinalo alla **melissa** per evitare le gastroenteriti virali

A fine estate sono già in circolazione i virus delle gastroenteriti. Per "vaccinarti", per tutto il mese, prima di colazione, pranzo e cena bevi 2 dita di acqua con 20 gocce di macerato di fico e 20 di tintura madre di melissa.

Con il **carbone vegetale** stimola l'intestino pigro

Il tuo problema è la stipsi? Oppure al rientro dalle ferie l'intestino fa fatica a rimettersi in sintonia con i ritmi della routine lavorativa? Per una settimana, la sera prima di coricarti, sciogli in un grande bicchiere di acqua una compressa o una bustina di carbone vegetale e 40 gocce di macerato di fico. Vedrai che in pochi giorni l'evacuazione tornerà regolare.



LA PIANTA AMICA

L'erica ti mette al riparo da coliti, calcoli e reumatismi

QUEST'ERBA RUSTICA E RESISTENTE, CHE POPOLA PRATI E BRUGHIERE, CATTURA LE TOSSINE CHE POSSONO IRRITARE IL NOSTRO ORGANISMO

Dai giorni che precedono l'equinozio la natura dipinge di nuvole rosa intenso, bianche o violacee boschi, giardini e balconi: sono i fiori delle eriche, una vastissima famiglia botanica di piante perenni arbustive diffuse in tutto il mondo e ampiamente utilizzate anche per le loro virtù curative. In moltissime Tradizioni mediche, infatti, i preparati erboristici a base di erica vengono prescritti per la loro capacità di depurare l'organismo dalle tossine, anche le più "vecchie" e pericolose, responsabili di infiammazioni e acidosi. Proprio a partire da settembre, la fioritura autunnale dell'erica dà vita a un incredibile spettacolo botanico e paesaggistico soprattutto in Scozia e in Inghilterra come pure nelle nostre brughiere, il cui nome deriva dal nome popolare del *brugo* (*Calluna vulgaris*), un raro tipo di erica selvatica che è ancora reperibile nei vivai.

Il brugo, erba spazzina

Il brugo è un'ericacea arbustiva dai rami lunghi fino a due metri che prospera nelle lande, nelle paludi, nelle torbiere e nei boschi aperti ed è diffusa in ogni continente. Considerata fin dall'antichità una pianta magica, l'erica essiccata e raccolta

RINFORZA LE UNGHIE

Metti i fiori nell'olio di jojoba

Le tue unghie sono sottili e tendono a macchiarsi e a spezzarsi? Prepara questo rimedio: riempi un flaconcino da 50 ml di olio di jojoba e aggiungi 1-2 cucchiaini di fiori di erica sgranati. Lascia il contenitore al sole per 30 giorni e poi massaggialo ogni sera sulle unghie di mani e piedi ben pulite. In caso di micosi, aggiungi all'unguento di erica anche 15 gocce di Tea tree oil.

LA PIANTA "SPAZZA SCORIE"

Il termine "calluna" deriva dal verbo greco* kallyno *(pulisco, spazzo) e si riferisce alla capacità del brugo di "spazzare vie" tossine e batteri dal corpo e dall'ambiente esterno. Tenere una pianta o dei rami di erica in casa ci aiuta a liberarci dal superfluo e a voltare pagina con più fiducia e leggerezza.

in grossi mazzi si usava per spazzare i templi, mentre il legno serviva per cuocere il pane che veniva usato durante i rituali sacri.

Un talismano di salute

Ancora oggi la tradizione popolare ritiene che le scope d'erica siano capaci di purificare gli spazi delle nostre abitazioni dalle energie negative. Non solo: bruciare i rami di erica essiccati insieme a qualche granello di incenso sarebbe un buon rimedio per tenere lontani gli spiriti maligni e la cattiva sorte.

Secondo le leggende del Grande Nord, infine, portare addosso un sacchettino di stoffa colmo di fiori d'erica è un ottimo modo per propiziarsi la fortuna, perché tra i suoi rami abiterebbero le fate. *(M.Z.)*



L'infuso

È l'ideale per far sparire l'acne

Le tisane di erica o brugo possono essere bevute o usate per applicazioni esterne, ottime per contrastare le foruncolosi e sfiammare la pelle arrossata.

Porta a ebollizione una tazza d'acqua, versavi due rametti fioriti ed essiccati di brugo, spegni e filtra dopo 10 minuti. Bevila calda la mattina a digiuno per depurare e disinfettare reni e vescica, o applicala sulla pelle arrossata.

L'ESTRATTO FITOTERAPICO

Anche come tintura



Astringente, diuretico, sedativo, ricchissimo di sali minerali, il brugo è utile sia per il trattamento delle infiammazioni addominali e della leucorrea che contro reumatismi, artriti, sindromi premestruali, oltre che per prevenire i calcoli renali, sia come tisana che in tintura madre. La tintura madre di Calluna vulgaris è ottima anche per contrastare i dolori del ciclo, la sindrome premestruale e varie infezioni urogenitali.

ASSUMILA COSÌ

Di tintura madre di Calluna vulgaris bevi 30 gocce 2 o 3 volte al dì con poca acqua, prima dei pasti.





L'ALLEATA DI STAGIONE

La forza della betulla vince ritenzione e gonfiori

LA LINFA DI QUESTA PIANTA VIGOROSA PROTEGGE FEGATO, RENI E VESCICA, PROMUOVE IL RICAMBIO DEI LIQUIDI INTERNI ED ELIMINA GLI ACIDI URICI

Mai come adesso ci può tornare utile una cura con la linfa di betulla, un depurativo ad ampio spettro tipico della tradizione nordica, utilissimo anche per regolare i livelli di colesterolo e proteggere fegato e reni. È davvero l'alleata migliore per aiutarci a ritrovare l'equilibrio in questo mese di ripresa.

È un potentissimo drenante

La linfa è un liquido chiaro che si estrae dai tronchi in primavera, senza danni per la pianta: assunta con regolarità diventa un eccezionale rimedio detox, che stimola la rigenerazione del corpo, con un effetto ricostituente apprezzabile fin dai primi giorni di cura. Questa bevanda dal delicato aroma di bosco contiene infatti aminoacidi, enzimi, zuccheri naturali, acidi organici, tantissimi minerali come potassio, calcio, fosforo, magnesio, manganese, zinco, sodio, ferro e rame; vitamine del gruppo B e vitamina C. Inoltre stimola la diuresi, previene le infezioni della vescica



PERCHÉ FA BENE

Se la assumi con regolarità per tutto settembre, la linfa di betulla ti tonifica e sfiamma a fondo i tessuti e prepara il terreno adatto perché il sistema immunitario possa funzionare al meglio, riparandoti dai malanni della prossima stagione autunnale.

Bevine un bicchiere al giorno preferibilmente a digiuno

La linfa di betulla si acquista già pronta nei negozi specializzati. È sempre meglio sceglierla pastorizzata a freddo, perché le alte temperature ne danneggiano le componenti benefiche più preziose. Bevine un bicchiere al giorno, meglio se a digiuno (l'ideale è assumerla prima di colazione). Per accentuarne gli effetti detox e migliorare il sapore, si possono aggiungere 2 cucchiai di succo di limone.



TRASFORMALA IN SUCCO

Con zenzero e melagrana in caso d'infezione

La linfa di betulla è ottima per allungare un succo di zenzero, limone e melagrana, efficace in caso di cistite. Per 2 bicchieri, metti nel frullatore 2 misurini di succo di melagrana, il succo di un limone, un pezzetto di zenzero e una tazza d'acqua, aziona l'apparecchio, poi filtra il liquido, aggiungi una tazza di acqua minerale e un bicchiere di linfa di betulla. Bevi 2 volte al dì.



e fortifica tutto l'organismo. Ma, soprattutto, è un potente drenante, che riduce edemi e gonfiori, e combatte ritenzione idrica e dolori articolari.

Toglie l'eccesso di acidità

La linfa di betulla, in particolare, rimuove le tossine che gravano sul fegato (scorie alcoliche, grassi saturi, trigliceridi, coloranti alimentari, additivi vari, tossine prodotte da cotture sbagliate e tracce di conservanti) e quelle che intasano i reni (sodio, acido urico, fosfati, residui di medicinali, urea e ammoniaca), aiuta a sciogliere i calcoli e attenua le ulcere dello stomaco, i mal di testa dovuti all'eccesso di scorie e le artriti. E, al contempo, spazza via anche il colesterolo. Contiene infatti betulina, una sostanza che attenua le placche aterosclerotiche, con una vera e propria azione di pulizia sui vasi sanguigni. *(G.B.)*



L'ALBERO COSMICO DELLA RINASCITA

Nella steppa russa l'esile betulla, che sfiora il cielo coi suoi rami, è ritenuta un vegetale sacro e dall'energia unica: infatti è lei la prima pianta a mettere i germogli quando ancora la Natura è imbiancata dalla gelida coltre di ghiaccio.

NOVITÀ IN EDICOLA

Un prontuario pratico dalla A alla Z



In edicola dal 10 agosto

Tutto quello che devi sapere per ringiovanire il cervello



In edicola dal 11 agosto



IL RIMEDIO FLOREALE

Con Honeysuckle ritorna la voglia di fare



OTTENUTA DAL CAPRIFOGLIO, È L'ESSENZA GIUSTA PER SCIOGLIERE I BLOCCHI ENERGETICI E AFFRONTARE AL MEGLIO LA NUOVA STAGIONE

Anche per le vene

- *In presenza di stasi venosa e cattiva circolazione, versa 20 gocce di essenza nella vasca e resta immersa per 15 minuti.*
- *Honeysuckle può essere di grande aiuto a chi non si rassegna al passare del tempo, all'apparire delle prime rughe, e rende più serena l'accettazione di sé. Aggiungilo (2 gocce) alla tua crema e applicalo ogni sera.*

Con le sue lunghe liane rampicanti, che si attorcigliano alle altre piante fin quasi a soffocarle, il caprifoglio si merita davvero il soprannome di "abbracciaboschi". Ma la principale caratteristica di questa pianta è il profumo inebriante dei fiori bianchi e rossi, dalla fragranza dolcissima. Con queste infiorescenze si prepara Honeysuckle, un rimedio di Bach dall'azione energetica e stimolante, utile alle persone che vivono sentimenti di rimpianto e nostalgie. Il ricordo di un tempo felice, di un vecchio amore, di un'amicizia o una casa ormai lontane può provocare, in questi soggetti, un senso di tristezza e malinconia che impedisce di vivere nel presente. A livello psicosomatico, un simile "blocco" esistenziale può manifestarsi con sintomi di "ristagno", come rallentamento del metabolismo e stasi venosa, oppure con problemi di stipsi o difficoltà a eliminare le tossine. Honeysuckle aiuta a risvegliare la voglia di vivere e di darsi da fare per affrontare il futuro con ottimismo. In questi giorni di settembre, il rimedio è consigliato a chi vive con disagio e "rifiuto" il rientro dalle ferie e rimpiange le vacanze. *(M.E.C.)*



Come si utilizza

Prendilo da adesso per tre settimane

Versa 2-4 gocce di Honeysuckle in una boccetta con contagocce da 30 ml, aggiungi 2 cucchiaini di brandy e riempi il flacone con acqua minerale naturale. Assumi 4 gocce del preparato 4 volte al giorno per almeno 3 settimane.

PER RIDARE IL GIUSTO TONO



Integratore alimentare a base di erisimo

L'erisimo (*Erysimum officinale L.*), conosciuto anche come "Erba dei cantori", svolge un'**azione emolliente e lenitiva sulla mucosa orofaringea**, contribuisce alla **corretta funzionalità delle prime vie aeree** e aiuta il **mantenimento del tono della voce**.

MODALITÀ D'USO

Si consiglia di lasciar sciogliere in bocca **una pastiglia da 4 a 6 volte** durante l'arco della giornata.

Non contiene glutine, lattosio, soia, caseina.

Senza zucchero. Contiene edulcorante.

Leggere attentamente le avvertenze e le modalità d'uso.

VOXPG/2017/013



24 pastiglie
da sciogliere in bocca



15 mg
di estratto secco

garantito da
Pierre Fabre

Voxyl
voce gola

è un prodotto
SPECIFICO PER LA VOCE

contiene un componente attivo
DI ORIGINE NATURALE

svolge una
AZIONE RAPIDA

PIACEVOLE GUSTO
miele e mora



COSA CURIAMO A SETTEMBRE

Il cervello ora ha bisogno di pulizia e di nutrimento

PREPARIAMO I TESSUTI NERVOSI ALLA "SEMINA" DI NUOVI PROGETTI. MA, PRIMA DI INIZIARE, IL TERRENO CEREBRALE DEVE ESSERE RIGENERATO



Circuiti neuronali *È dall'encefalo che partono i principali comandi che aiutano il corpo ad adattarsi al nuovo clima*

di Pietro Fornari, medico

Settembre, per il mondo occidentale, è il mese in cui si riparte dopo la pausa estiva. In realtà ciò è vero solo per gli studenti, le cui attività terminano nei mesi estivi, mentre per chi lavora la pausa è solo di 2-3 settimane, non per forza vissute in agosto, ma anche in giugno o luglio. Tuttavia, settembre resta un'ottima occasione per voltare pagina e trovare dentro di noi nuove energie: del resto, non c'è forse momento migliore di questo per seminare idee, intenti e nuovi modi di essere, visto che, andando nell'autunno, si va verso quella fase di grande cambiamento che modifica tutta la natura dentro e fuori di noi. In tal senso, allora, è il cervello l'organo che deve ideare, pensare e condurre le operazioni di questa importante "semina". E proprio per questo ci richiede un sostegno speciale.

Il simbolismo

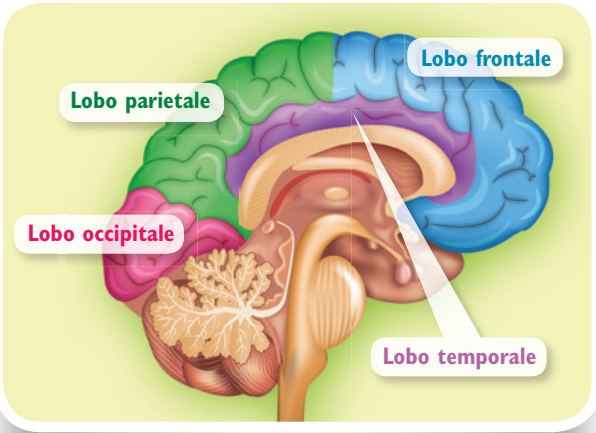
È il labirinto che invia messaggi agli altri organi

Il cervello (o encefalo) è costituito da miliardi e miliardi di neuroni, cellule specializzate nella produzione e nella ricezione degli impulsi elettrochimici che contengono tutti i tipi di informazione necessari alla nostra vita fisica, mentale, psichica, affettiva e relazionale. L'insieme di queste cellule costituisce il tessuto cerebrale, che è organizzato in circonvoluzioni, cioè in una struttura "a pieghe" che, dall'esterno, assomiglia a quella di una matassa labirintica, e che serve a mettere in ottimale contatto tra loro le diverse aree cerebrali che hanno funzioni differenti. L'encefalo possiede inoltre fibre "afferenti", che costituiscono parte del sistema nervoso periferico e sono deputate al controllo del movimento, e altre che raccolgono gli stimoli provenienti dal mondo esterno e dal resto del corpo.

E come sostegno tuttofare...

Ricchi di fibre, carboidrati, preziose vitamine del gruppo B, fosforo e grassi buoni (soprattutto acido oleico), i semi di canapa sono un buon integratore per il cervello nelle stagioni di passaggio. A settembre aggiungine 1-2 cucchiani allo yogurt. Oppure prova il latte di canapa, leggero e ricostituente.





I suoi tessuti producono "luce"

Si può dire che il cervello sia, a tutti gli effetti, un organo di luce: da un lato perché è di colore bianco-grigiastro, e al suo interno ha una gran parte di sostanza di bianco purissimo (quella che conduce le informazioni); dall'altro perché esso in ogni istante produce miliardi di impulsi elettrochimici, del tutto simili a piccole luci dall'alto valore informazionale Così in settembre, proprio mentre la luce estiva inizia la sua fase di tramonto autunnale, dentro di noi, nella nostra scatola cranica, si accende ancora di più la luce del cervello, che inizia la sua fase di semina, che è al contempo anche una fase di reset. Se parlassimo in termini informatici potremmo chiamarla fase di produzione e di aggiornamento dati.

Gli serve un adeguato carburante

Ma il cervello, per accendersi nel modo più adatto alle sue esigenze di settembre ha bisogno dei giusti nutrienti sia per i neuroni sia per le cellule di sostegno dei neuroni stessi (chiamate cellule della glia). Ecco perché adesso servono erbe e profumi stimolanti, e poi cibi ricostituenti da cui ricavare zuccheri, proteine e aminoacidi (indispensabili per la produzione di idee e di messaggi, che avviene nel nucleo della cellula nervosa), ma anche di grassi, che servono a rigenerare le membrane neuronali danneggiate. Le indicazioni dietetiche le trovi alle pagg. 72-74.

I rimedi da usare insieme

Promuovono gli scambi a livello neuronale

Un calo delle performace mentali è del tutto normale fra la fine di agosto e l'inizio di settembre. È però importante far sì che questa debolezza non diventi cronica, utilizzando per tutto il mese due rimedi ad hoc.



1 LA BACOPA

Migliora riflessi e memoria

*La **bacopa** è un ottimo integratore quando hai la mente affaticata e meno brillante del solito. È adatta anche dopo i 50 anni per la sua azione antiage.*

La bacopa A PAG. 40



2 L'ELEMI

Dissolve ansia e nervosismo

*Assieme alla bacopa, utilizza l'olio essenziale di **elemi**: la sua fragranza rassicurante cambatte insonnia e sbalzi d'umore.*

L'elemi A PAG. 42



La bacopa stimola i neuroni e li ringiovanisce

E, IN PIÙ, PROTEGGE LE TUE CELLULE DALL'INVECCHIAMENTO PRECOCE

Cali di memoria, stanchezza e ansia sono sgraditi compagni di questo mese. Il nostro sistema nervoso, infatti, non si spegne e riaccende a comando, come pretendono i ritmi di vita moderni, ma ha bisogno di tempi più lunghi e graduali per adattarsi ai cambiamenti. Per dare una mano al cervello, scegli la bacopa, un integratore di origine indiana perfetto per ottenere tutta la calma e la lucidità mentale che ti servono in questo periodo.

Così affronti gli impegni con più serenità

Il suo nome botanico è *Bacopa monnieri*, ma in India è nota soprattutto come Brahmi (dal nome di Brahma, la divinità di tutte le forze creative). In medicina ayurvedica si usa da millenni per migliorare le facoltà cognitive e rasserenare la mente, e oggi si sa che questa straordinaria azione è dovuta alla presenza di una speciale miscela di composti fitochimici chiamati bacosidi, che migliora la conduzione nervosa e fa sì che le cellule cerebrali comunichino tra loro meglio e più velocemente, proteggendole dall'invecchiamento precoce. *(G.B.)*

FA BENE PERCHÉ

Potenzia la memoria!

Oltre a favorire l'ossigenazione dei tessuti cerebrali, la bacopa stimola la crescita dei dendriti, le strutture che, con le loro ramificazioni, trasportano i segnali nervosi verso i neuroni: il che significa che la memoria è potenziata e l'apprendimento è più facile e veloce. La bacopa, poi, agisce sui recettori della serotonina con un'azione antistress, e su quelli dell'acetilcolina, potenziando le prestazioni cognitive.



Ecco come fare

Puoi prendere la bacopa in capsule, scegliendo prodotti titolati al 50% (o più) di bacosidi. Se ne prendono 300 mg, 1-2 volte al giorno, accompagnati da un generoso bicchiere d'acqua. Chi è molto sensibile agli effetti sedativi può associarla ad altri integratori energizzanti, oppure ridurre il dosaggio.

Con l'infuso di mate ti dà ancora più sprint

La bacopa si abbina bene a integratori dall'azione stimolante come l'erba mate, soprattutto quando ci si sente molto stanchi e demotivati. Il mate è perfetto per darti la carica: puoi berne 1-2 tazze di infuso al giorno, insieme alla tua capsula di bacopa.

BioRemedy

Mantieni giovane la tua pelle

I benefici dell'acido ialuronico per mantenere la pelle giovane

Per mantenere la bellezza e la giovinezza della nostra pelle è essenziale conoscere i migliori alleati su cui poter contare. Uno dei più importanti è l'acido ialuronico (Sodium hyaluronate). Questa macromolecola di polisaccaridi (zuccheri) è uno dei principali componenti del tessuto connettivo e ha la straordinaria caratteristica di assorbire e trattenere acqua fino a 70-100 volte il proprio peso e di rilasciarla man mano che il tessuto epidermico perde liquidi. Purtroppo la sua concentrazione si riduce con l'avanzare dell'età. È così che la pelle inizia a manifestare cedimenti e rughe.

Una linea completa antiaging con l'acido ialuronico più naturale

Per potenziare le riserve di acqua della cute, l'azienda cosmetica Bioremedy ha ideato una linea cosmetica completa a base di acido ialuronico in una formula che riproduce le caratteristiche di quello naturalmente prodotto nel derma. Nelle texture l'acido ialuronico è associato a principi attivi vegetali che sostengono l'attività dei fibroblasti, le cellule del tessuto connettivo, come la vite rossa, l'olio di argan e l'estratto di foglie di olivo. L'azione emolliente e nutriente è invece affidata a calendula e aloe. La linea Bioremedy comprende il detergente scrub, la crema idratante per ogni esigenza della pelle (matura, sensibile o secca), il contorno occhi, il siero antietà ad azione profonda e il gel puro di acido ialuronico.



Bioremedy - Via Francesco Crispi, 16 - 98071 Capo d'Orlando (ME)

Per ordini e informazioni: tel. **0941/1903489** o dal sito **www.biorimedi.it**



L'olio di elemi aumenta concentrazione e lucidità

LA SUA FRAGRANZA RESINOSA AFFINA LE FACOLTÀ MENTALI E COMBATTE L'ESAURIMENTO NERVOSO



Dopo la sbornia di luce e di calore tipica dell'estate, già verso la fine di agosto le giornate iniziano lentamente ad accorciarsi. La progressiva diminuzione delle ore di luce incide sui ritmi circadiani e sulla produzione di melatonina, favorendo la comparsa di disturbi ansioso-depressivi e di alterazioni delle fasi di sonno e veglia, tra notti agitate e giorni in cui ci trasciniamo stancamente, col cervello "spento" e incapaci di concentrarci.

Aroma antistress

Per recuperare rapidamente energia e freschezza mentale possiamo ricorrere all'olio essenziale di elemi. Distillato dalla resina del *Canarium luzonicum*, un grande albero diffuso dal Nordafrica all'Indonesia, l'olio essenziale di elemi è usato da sempre per favorire uno stato di calma profonda e per riportare in equilibrio corpo e mente.

Noto già agli antichi Egizi, che l'utilizzavano nei rituali sacri dell'imbalsamazione, l'olio di elemi esercita un'azione tonica e stimolante sul sistema nervoso, promuove e riequilibra la secrezione di ormoni ed enzimi (come pancreatina e renina) da parte delle ghiandole endocrine, e la produzione di bile e succhi gastrici nello stomaco. Inoltre pacifica il battito cardiaco, i movimenti peristaltici intestinali e il ciclo estrogeno-progesterone, contrastando la sindrome premestruale. *(M.Z.)*

QUANDO SERVE

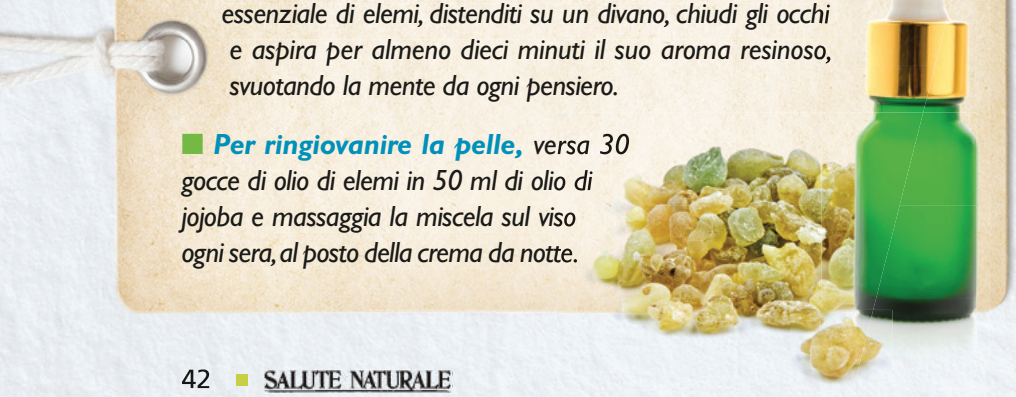
L'elemi è un buon rimedio in caso di "esaurimento nervoso" accompagnato da ansia, stanchezza cronica e insonnia, ma data l'affinità tra pelle e sistema nervoso è anche un ottimo antirughe, ideale per le pelli mature o sciupate. È anche un buon cicatrizzante sulle smagliature.

Come si utilizza

Si diffonde in casa e si applica sul viso

- ***Per rilassarti, contrastare l'ansia e riequilibrare il sistema nervoso,*** *versa in un bruciaessenze 5 gocce di olio essenziale di elemi, distenditi su un divano, chiudi gli occhi e aspira per almeno dieci minuti il suo aroma resinoso, svuotando la mente da ogni pensiero.*

- ***Per ringiovanire la pelle,*** *versa 30 gocce di olio di elemi in 50 ml di olio di jojoba e massaggia la miscela sul viso ogni sera, al posto della crema da notte.*



www.ampadv.it



Concentrati di benessere quotidiano

novità

Supergreens

In un'unica confezione tutto il meglio della natura

Supergreens, di Bioglan® Superfoods, rappresenta un modo semplice e pratico per affrontare al meglio la giornata, grazie alle ricche proprietà di frutta, verdura ed estratti di piante, utili per il tuo benessere.
Bioglan® Superfoods è la nuova linea di integratori alimentari e alimenti realizzata con ingredienti vegetali, selezionati con cura, per darti il meglio che la natura ha da offrire.

Alta concentrazione di sostanze attive per il tuo benessere.

- In polvere
- Massima biodisponibilità
- Adatti per alimentazione vegana
- Senza glutine
- Microbiologicamente controllati
- Selezionati per il tuo benessere



Scopri l'intera linea Bioglan® Superfoods su: **bioglan.it**

IN FARMACIA E PARAFARMACIA

Sei pronto a scoprire tutti i benefici della natura?
Cosa aspetti, concediti il meglio.

Per maggiori informazioni e per ricevere un campione di prodotto
Numero Verde 800-203678
da Lunedì a Venerdì ore 14.00 -17.00
consumer@named.it

named.it
bioglan.it

Dove la Natura incontra la Scienza

NAMED®
NATURAL MEDICINE

La copertina di Settembre

Via le in Così



fiammazioni ti salvi la vita

UN ORGANISMO SEMPRE IRRITATO SI AMMALA DI PIÙ E INVECCHIA PRIMA DEL TEMPO. SE LO DISINFIAMMI, SALVI I TUOI ORGANI VITALI DALLE PATOLOGIE PIÙ AGGRESSIVE, COME ICTUS, DIABETE E TUMORI

■ con la consulenza della dottoressa Cristina Molina, *medico chirurgo esperta in omeopatia, omotossicologia e terapie naturali*

Ecco, ti è successo anche stamattina: ti sei alzata e non ti senti del tutto in forma. Da qualche settimana hai come la sensazione di essere vittima di uno strano malessere che ti provoca stanchezza e nervosismo, gonfiori, dolori, eruzioni cutanee, cefalea... E ultimamente, anche se mangi in modo normale, ti è comparso qualche cuscinetto sul punto vita. In molti casi all'origine dei tuoi disagi potrebbe esserci uno stato infiammatorio silente, che si manifesta con un quadro di debolezza diffusa, come se l'organismo facesse fatica a svolgere le sue normali funzioni fisiologiche.

In silenzio ti sottraggono energia

L'infiammazione silenziosa, chiamata tecnicamente *low dose inflammation* (o infiammazione cronica sistemica di bassa intensità) non va però trascurata, perché è una nemica molto subdola. Se non viene individuata e risolta, infatti, finisce con l'innescare uno stato infiammatorio più serio e cronico, alimentato da un'alterata secrezione ormonale, che con l'andare del tempo affaticherà il sistema immunitario e potrebbe aprire la porta a patologie molto più complesse (come iperglicemia e diabete, rialzo dei valori del colesterolo, ipertensione, ma anche malattie autoimmuni, Alzheimer, artrite, osteoporosi e addirittura forme tumorali), oltre a favorire un più rapido invecchiamento delle cellule.

Questo mese, quindi, ti spiegheremo come testare senza bisogno di esami clinici la presenza di uno stato infiammatorio silente, e ti insegneremo come curarlo in maniera definitiva con i rimedi naturali più efficaci, da prendere per 20 giorni al mese. Evitando rischi più seri per la tua salute!

ECCO COSA DEVI FARE



Scopri che cos'è l'infiammazione

Nella sua forma "silente", l'infiammazione è simile a una fiamma che non si spegne mai e che, con l'andare del tempo, toglie energia al tuo organismo. Guarda cosa succede.

PAG. 46



Fai il test e verifica se sei a rischio

L'infiammazione cronica causa sintomi sfumati ma tipici, in particolare se si presentano insieme. E ti fa ingrassare soprattutto sulla pancia...

PAG. 48

Il programma che spegne i "focolai"

Se nel tuo corpo l'infiammazione è sempre "accesa", spegnila con le erbe e i cibi che eliminano le tossine più irritanti e, in più, rimodulano la risposta immunitaria.

PAG. 50



CHE COS'È L'INFIAMMAZIONE SILENTE

È un fuoco che si accende e non si spegne mai del tutto

IL CORPO S'INFIAMMA PER DIFENDERSI, MA POI LA SITUAZIONE DEVE RIENTRARE NELLA NORMALITÀ. ALTRIMENTI, INIZIANO I PROBLEMI

L'infiammazione è un meccanismo fisiologico che si attiva per neutralizzare virus, batteri, sostanze nocive e agenti patogeni di varia natura: è dunque il processo fondamentale attraverso il quale scendono in campo i meccanismi di difese organica, che consentono a lesioni e infezioni di guarire. Inoltre i tessuti si infiammano anche dopo un trauma, a seguito di una ferita o a causa dell'abuso di farmaci e di alimenti particolari: fra questi, l'alcol, l'eccesso di caffeina, l'acido fosforico contenuto in alcune bibite gassate, cibi da fast food, cibi conservati o ricchi di zuccheri e grassi saturi.

Così il sistema immunitario si sfianca

Nel nostro corpo è un po' come se ci trovassimo in un dipartimento dei vigili del fuoco: suona la sirena e i pompieri (il sistema immunitario) corrono a spegnere l'incendio, poi l'allarme rientra, il fuoco è domato. Se però la sirena abbassa il volume ma non si spegne mai completamente, l'allarme continua e i pompieri restano impegnati a spegnere carboni ardenti che non sviluppano fiamme: questa situazione assomiglia all'infiammazione silente, che nel tempo si cronicizza e, di conseguenza, mette il sistema immunitario in uno stato di allerta costante che lo rende meno efficiente.

NON SENTI DOLORE

L'infiammazione di bassa intensità non provoca dolore, sintomo tipico dell'infiammazione acuta. Ma proprio perché è così "silenziosa", ha tempo di diffondersi e di diventare cronica.

Le altre cause

Una dieta sbagliata contribuisce a mantenere alti gli indi

Oltre a traumi, virus e batteri, anche il cibo sbagliato, soprattutto se viene consumato in dosi massicce e in maniera abituale, favorisce l'infiammazione silente.



Troppa carne e insaccati

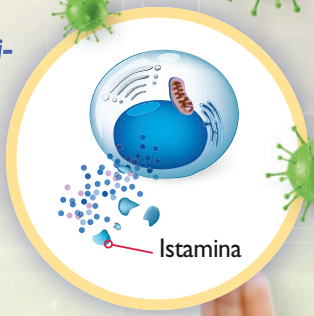
In primo luogo, a tavola bisogna fare attenzione agli alimenti che contengono ***acido arachidonico***, un acido grasso polinsaturo della serie Omega 6 che aumenta nell'organismo la produzione di ormoni pro-infiammatori e di citochine, i principali mediatori dell'infiammazione. Fra gli alimenti ricchi di acido arachidonico (e che andrebbero ridotti o eliminati), ci sono ad esempio le frattaglie, le carni rosse e di maiale, gli insaccati, i fritti, fegato e fegatini, lo strutto, i formaggi grassi, le salse da fast food, le uova (non se ne dovrebbero mangiare più di 2-3 alla settimana). Il pesce, pur essendo un cibo animale, apporta una quantità particolarmente elevata di acido eicosapentaenoico (EPA), una sostanza che contrasta l'acido arachidonico.

Inizia e finisce
L'infiammazione sana, quando ha svolto la sua funzione, deve risolversi. Altrimenti si cronicizza e aggredisce le cellule

COSA ACCADE NELLE CELLULE

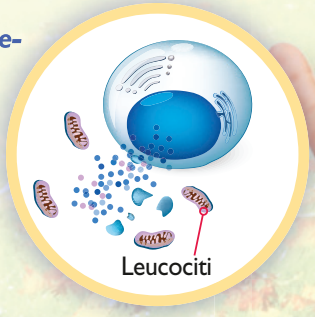
Arriva l'aggressione

1 *Le cellule dei tessuti danneggiati iniziano a rilasciare istamina, enzimi proteolitici e prostaglandine, che accendono l'infiammazione. Grazie all'acido arachidonico presente sulle loro membrane, le cellule richiamano sul luogo dell'infiammazione i leucociti, agenti immunitari presenti nel sangue.*



Il corpo reagisce subito

2 *I leucociti, utilizzando come messaggeri le citochine, reclutano altre cellule del sistema immunitario specifiche per risolvere il trauma o l'infezione. Risolto l'episodio acuto, si torna allo stato preinfiammatorio.*



L'allarme rientra, ma...

3 *Cosa accade se l'infiammazione diventa cronica? L'eccesso di cortisolo circolante, prodotto dai surreni per evitare il diffondersi dell'infiammazione, tenderà a indebolire l'azione del sistema immunitario. Ma stancare il sistema immunitario significa impedire al fisico di proteggersi dalle costanti aggressioni che arrivano dall'esterno.*



ci infiammatori



Troppi zuccheri

Troppi dolci, pane, pasta e riso bianchi, zucchero bianco e fruttosio, le bibite gassate e i succhi industriali mantengono costantemente attiva l'insulina, che serve a stabilizzare i livelli di glucosio nel sangue (glicemia). Assumendo tanti carboidrati, l'insulina resta sempre attiva e tende a immagazzinare gli zuccheri in eccesso nelle cellule sotto forma di trigliceridi. Questo tessuto adiposo rilascia a sua volta sostanze infiammatorie.

Attenzione anche a come cuoci gli alimenti

I cibi proteici (come la carne) cotti a temperature elevate formano gli AGESs (Advanced Glycation End products). Queste sostanze sono rivelate dalla presenza di zone scure e carbonizzate che non andrebbero mai mangiate, perché aumentano i focolai infiammatori. Se bruci patate, pane o pizza, si crea l'acrilammide, un composto pro-infiammatorio e cancerogeno. Gli oli e i grassi surriscaldati favoriscono la formazione di ALEs (Advanced Lipoxidation End products), fortemente irritanti.



ADESSO VALUTA I TUOI SINTOMI

Nervosismo, gonfiore e fame ecco i segnali che non devi sot

MA ANCHE IL GRASSO CHE SI ACCUMULA SULLA PANCIA, L'ALITOSI E I DOLORI DIFFUSI SONO INDICI DI UNO STATO INFIAMMATORIO IRRISOLTO

Come si fa a verificare se il nostro organismo è coinvolto in un processo infiammatorio silente? Ci sono degli esami clinici, prescrivibili dal medico, che ci possono aiutare: tramite un prelievo di sangue, per esempio, si può testare la glicemia e il valore della PCR, la proteina C-reattiva che viene prodotta dal fegato in caso di infiammazione, oppure verificare il rapporto

IL TEST

Rispondi alle domande e scopri se qualcosa non va

	SÌ	NO
• Soffri di sbalzi di umore e ti arrabbi con estrema facilità?	❑	❑
• Da qualche tempo accusi difficoltà digestive e/o gonfiore addominale?	❑	❑
• Hai spesso fame fuori pasto e tendi a saziarti con i carboidrati?	❑	❑
• Alla sera, a fine cena, hai sempre voglia di un dolcetto?	❑	❑
• Accusi sonnolenza dopo aver mangiato?	❑	❑
• Pur dormendo, hai spesso la sensazione di non aver riposato?	❑	❑
• Ti ammali con estrema facilità e fai fatica a guarire?	❑	❑
• Hai iniziato a soffrire di allergie e/o intolleranze alimentari?	❑	❑
• Hai cominciato a ingrassare pur mangiando normalmente?	❑	❑
• Soffri di dolori articolari e muscolari diffusi?	❑	❑
• Ti svegli al mattino con poca energia e/o con sensazione di amaro in bocca?	❑	❑

LE RISPOSTE

Se hai risposto di sì ad almeno 4 domande, di sicuro il tuo organismo sta iniziando a infiammarsi e ha bisogno di essere rimesso in equilibrio seguendo per 20 giorni i consigli che troverai alle pagg. 50-51. Se poi anche la prova del girovita (qui destra) è positiva, aggiungi alla cura di base una piccola terapia di mantenimento, da seguire per una settimana al mese per tutto l'anno (te la indichiamo a pag. 52).

di dolci: tovalutare

tra acido arachidonico e EPA (la sostanza che contrasta l'acido arachidonico), i livelli di colesterolo "cattivo" (LDL), il profilo lipidico, la glicemia, l'emoglobina glicata. In realtà, esiste una serie di sintomi abbastanza tipici dell'infiammazione silente, che possiamo valutare da soli. Qui ti illustriamo i principali, che puoi testare rispondendo sì o no alle seguenti domande.

IN PIÙ...

Fai la prova del centimetro

Il grasso addominale è spesso segno di infiammazione silente. Allora, procurati un metro da sarta, e misura il punto vita all'altezza dell'ombelico: la "pancetta" è segno di uno squilibrio dell'insulina (troppa insulina fa aumentare il grasso viscerale) e, di conseguenza, è indice di infiammazione.

DONNE

Il tuo organismo è già infiammato ***se il girovita è superiore a 80 cm.***

UOMINI

C'è infiammazione silente ***se il girovita misura più di 94 cm.***



Vaniglia menta anice stellato è proprio buono il mio gelato

Un bagnoschiuma tutto mio? E' quello che faccio io!

PER TUTTI

Giornata micidiale? Niente è meglio di un massaggio "essenziale"

Quando sei giù di forma, qualche goccia ti trasforma

Qualche goccia sul cuscino e... notte buona fino al mattino

Uno spruzzo di essenze sulle piante e staranno bene tutte quante

PER TUTTO

2 gocce nel bagnetto e il pupo va buono a letto

Profumi per l'umore... si prega di diffondere!

Un po' per profumare e un po' più sereni nel guidare

Oli essenziali
Tanti buoni motivi per sceglierli

Una risorsa straordinaria per il nostro comfort fisico e mentale, da scoprire in tanti e diversi ambiti di impiego. Usali per **massaggi** rigeneranti o rilassanti, per l'**igiene quotidiana** e la **cosmesi**, per la **cura della casa** e la **profumazione ambientale**, in **cucina** come **aromi alimentari** o come **integratori** per il tuo benessere.

Essenze delicate o intense, tutte da scoprire.

OLTRE 100 OLI ESSENZIALI PURI AL 100%

Ricette, consigli e indicazioni sul sito www.fitomedical.com

FITOMEDICAL
star bene è naturale

seguici su

IN ERBORISTERIA FARMACIA PARAFARMACIA



SEGUI IL TUO PROGRAMMA

Così blocchi gli ormoni che cronicizzano l'infiammazione

QUESTO È IL COCKTAIL DI INTEGRATORI PIÙ EFFICACE PER SPEGNERE I FOCOLAI CHE DANNEGGIANO I TESSUTI E DEPOTENZIANO LE DIFESE

Il tuo programma antinfiammatorio si basa prima di tutto su una correzione degli errori alimentari. Non devi cambiare dieta: bastano dei piccoli accorgimenti. Riduci i carboidrati raffinati e privilegia quelli integrali, evita zucchero bianco e fruttosio (per non sollecitare pancreas e insulina), e scegli la frutta meno dolce, come limoni, mele verdi e frutti di bosco, che apportano polifenoli utili per spegnere l'infiammazione. Riduci la carne, privilegia il pesce (cotto al vapore o al cartoccio) e i legumi. Infine, "esagera" con le verdure, in assoluto i cibi più protettivi: le più adatte adesso sono le crucifere (broccoli, verze, cavoli) e le insalate amare.



Alla mattina

Lattobacilli e mirtillo rosso per pulire il terreno organico

SEGUILO PER 20 GIORNI

Il programma antinfiammatorio va seguito per 20 giorni e sospeso per 10 giorni prima di una eventuale ripetizione del ciclo. La cura si può ripetere 3-4 volte all'anno.



APPENA SVEGLIA

Prendi una dose di probiotici specifici, che aiutano a ridurre l'infiammazione: richiedi in farmacia un prodotto che contenga il ***Bifidumbacterium lactis*** e il ***Rhamnosus***. Questi due ceppi, agendo in sinergia, ti aiutano anche a ripristinare un corretto equilibrio glicemico e ad evitare i picchi insulinici, che favoriscono l'infiammazione. Il probiotico si prende a digiuno con un bicchiere d'acqua.



PRIMA DI COLAZIONE



Oltre ai probiotici, ti consigliamo di prendere il macerato glicerico di ***Vaccinium vitis idaea*** (il mirtillo rosso), che ha una spiccata azione di drenaggio intestinale e renale, che si rivela davvero preziosa nei quadri di infiammazione silente che irritano il terreno organico.

Prescritto alla MG 1 DH, se ne prendono 50 gocce diluite in un bicchiere di acqua naturale, la mattina prima di colazione, per 20 giorni.



A pranzo

Prendi gli Omega 3: fortificano le cellule

Se i tuoi tessuti sono infiammati, ti servono i grassi buoni, i famosi Omega 3, che contrastano l'azione negativa dell'acido arachidonico.
L'olio di pesce in questi casi è un toccasana: scegli un olio di pesce certificato e di qualità, ottenuto possibilmente da pesce selvaggio e non di allevamento. Se ne prende una perla al giorno a stomaco pieno (così eviti l'antipatico retrogusto di pesce).

Alla sera

Il noce scioglie il grasso viscerale

Verso la fine della giornata, riequilibra la secrezione di insulina, riducendo così anche l'eventuale grasso viscerale. Ti aiuta il macerato glicerico di ***Juglans regia*** (il noce), indicato anche per ridurre il gonfiore addominale. Sempre alla MG 1 DH, se ne prendono 50 gocce in un bicchiere di acqua naturale, 10 minuti prima di cena.



Colours of Life®



GARCINIA CAMBOGIA PLUS

Controlla il senso di fame e coadiuva l'equilibrio del peso corporeo.

1000 mg di Estratto di Garcinia Cambogia per dose

60 compresse

Con CROMO e ZINCO

Garcinia Cambogia Plus è un integratore alimentare che utilizza l'estratto di Garcinia Cambogia, un frutto originario del sud est asiatico.
Questo straordinario frutto contiene acido idrossicitrico, che riduce il senso di fame favorendo l'equilibrio del peso corporeo in modo naturale.
La formula di **Garcinia Cambogia Plus** è arricchita con CROMO, per contribuire al mantenimento dei livelli normali di glucosio nel sangue e ZINCO per favorire il normale metabolismo dei carboidrati.

GARCINIA CAMBOGIA PLUS.....
mostra agli altri il meglio di te!

Optima Naturals ha creato **Colours of Life**, una linea composta da 30 specifici integratori alimentari. Tutti i prodotti sono stati studiati e formulati per mantenere in buona salute le principali funzioni del tuo organismo.
Scegli quello più adatto alle tue esigenze.



Optima Naturals
A FOOD SUPPLEMENT COMPANY
Oltre 300 prodotti per la salute

Garcinia Cambogia Plus: il prodotto deve essere impiegato nell'ambito di una dieta ipocalorica adeguata seguendo uno stile di vita sano con un buon livello di attività fisica. Leggere le avvertenze riportate sulla confezione.

In Farmacia, Erboristeria e Parafarmacia
www.optimanaturals.net - Tel. 0331.799193



Rendi la cura ancora più efficace aggiungendo i granuli "mirati"

Ai rimedi che ti abbiamo suggerito, puoi associare degli estratti omeopatici su misura, da prendere solo se l'infiammazione si manifesta con disturbi e sintomi più marcati rispetto ad altri



Rhus toxicodendron

Nux vomica

Regola umore e digestione

Lo stress, soprattutto se dovuto a ritmi di vita frenetici e alla sensazione di non riuscire a star dietro a tutto, può essere un fattore scatenante e peggiorativo dell'infiammazione silente e diventa spesso la concausa di cattiva digestione, insonnia, depressione, mal di testa e stipsi. Se ti trovi in questa situazione, può esserti d'aiuto Nux vomica.

Si prende alla 15 CH, 10 granuli una volta alla settimana, sempre a digiuno. La cura deve durare 2 mesi.



Nux vomica

Rhus toxicodendron

Elimina rigidità e contratture

Se l'infiammazione silente si manifesta soprattutto con rigidità alle articolazioni (mani, piedi, ginocchia, spalle, collo) o dolori che compaiono spesso la mattina al risveglio e si alleviano quando ci si rimette lentamente in movimento, un buon rimedio è Rhus toxicodendron alla 15 CH. Se ne prendono 10 granuli una volta alla settimana, fino a completa scomparsa dei sintomi.



Rodiola

E come terapia di mantenimento

*Per 7 giorni al mese assumi **maqui** e **rodiola***

Alla fine del programma, come cura di mantenimento, abituati ad assumere l'estratto di maqui associato a quello di rodiola. Puoi anche andare avanti per 3-4 mesi. Così diminuisci la secrezione di ormoni infiammatori e sostieni il sistema immunitario.



Per una settimana al mese, la mattina a digiuno, prendi una compressa di estratto di maqui e una di rodiola, con acqua. Aiuta anche a prevenire l'influenza!



Maqui

Con Molino Rossetto,
tanti modi per gustare l'avena

Molino Rossetto
Mugnai secondo natura, dal 1760



L'avena è la scelta ideale per chi vuole dimagrire o restare in forma ma anche per chi vuole semplicemente adottare un corretto regime alimentare. È infatti ricchissima di fibre - per cui contribuisce a regolarizzare la funzione intestinale e a placare l'appetito - e di carboidrati a lenta digestione, che regalano una carica di energia a lungo termine senza picchi insulinici. Ma non finisce qui. È il cereale più ricco di proteine e acidi grassi essenziali, come quello linoleico che, tra le altre cose, contribuisce all'abbassamento del colesterolo.

Insomma, un tesoro tutto da scoprire. Ecco perché Molino Rossetto la propone in diverse varianti.



FARINA E CHICCHI D'AVENA

La Farina di Avena, utilizzata in combinata con quella di frumento, è ottima per biscotti e altri prodotti da forno, come torte o plumcake. Per chi volesse realizzarla in casa, Molino Rossetto ha in assortimento anche i Chicchi di Avena che possono essere appunto macinati o consumati interi, per arricchire zuppe, insalate fredde e dolci di ogni tipo, come una gustosa torta di ricotta. Prima di utilizzarli, sarà sufficiente lasciarli in ammollo per 12 ore e poi bollirli.



FIOCCHI D'AVENA

Perfetti come muesli per una prima colazione ad alto tasso di energia o come spezzafame alternativo, i Fiocchi di Avena, proposti nel mini formato da 40 grammi, possono essere utilizzati anche per impreziosire insalate o realizzare varie tipologie di ricette, tra cui dei gustosi burger vegetali. Possono inoltre essere utilizzati per decorare pane, grissini e torte salate. Basterà miscelarli direttamente alla farina e procedere con l'impasto o adagiarne alcuni sulla superficie in pre-cottura.

CRUSCA D'AVENA

La Crusca d'Avena, costituita al 100% da crusca d'avena con germe, è ideale nel latte o nello yogurt ma risulta perfetta in qualsiasi ricetta a cui serva un tocco rustico e genuino, come quella suggerita sulla confezione, ovvero le crepes di crusca.





Le novità



1. Preparato per pancakes con farina d'avena
2. Porridge ai frutti rossi
3. Porridge al naturale

Acquista sul nostro sito almeno un prodotto a base di avena per ricevere uno SCONTO DEL 20%
Inserisci il codice "AVENA" nel tuo carrello online!

Molino Rossetto
Mugnai secondo natura, dal 1760

www.molinorossetto.com

Scuola di Nat

Anno Accademico 2017



DIREZIONE DELLA SCUOLA E COMITATO SCIENTIFICO

Dott. Raffaele Morelli
Presidente dell'Istituto Riza e della Scuola di Naturopatia

Dott. Vittorio Caprioglio
Direttore dell'Istituto Riza e della Scuola di Naturopatia

Il Comitato Scientifico della Scuola di Naturopatia dell'Istituto Riza è composto da Cattedratici Universitari italiani e stranieri di grandissimo prestigio:

Prof. Umberto Solimene (Presidente), Prof. Mariano Bizzarri, Prof. Marcello Cesa-Bianchi, Prof. Ervin Laszlo, Prof. Emilio Minelli, Prof. Piero Parietti, Prof. Ivano Spano.

LA FIGURA PROFESSIONALE DEL NATUROPATA

La Naturopatia è una disciplina che si ispira alla visione olistica di mente e corpo e rappresenta la sintesi dei metodi naturali al servizio del benessere e della qualità della vita. Oggi è ormai da tutti riconosciuta come sicuro coadiuvante della salute e del benessere e particolarmente utile per la prevenzione. Le recenti indagini statistiche, sia a livello nazionale (ISTAT) che internazionale (OMS), evidenziano che un sempre maggior numero di persone (oltre un terzo della popolazione) si rivolge, per la cura della propria salute, a forme di medicina non convenzionale (agopuntura, fitoterapia, omeopatia, etc…). Ma se al medico, adeguatamente qualificato in queste discipline, spetta il compito esclusivo di occuparsi della diagnosi e della cura delle malattie, si delinea al suo fianco in modo rilevante una figura innovativa: il naturopata. Il naturopata, con le sue conoscenze professionali nelle tecniche di trattamento che si riallacciano alle grandi Tradizioni Orientali ed Occidentali, è un "operatore del benessere" le cui indicazioni si iscrivono nel quadro di una riconciliazione con le leggi della Natura.

Il naturopata opera in questi ambiti:

- il primo di tipo EDUCATIVO, all'interno del quale informa ed educa le persone che gli si rivolgono a conoscere e gestire il proprio equilibrio psico-fisico e a raggiungere e mantenere uno stato di benessere, indicando a tal fine i comportamenti più idonei da seguire.
- il secondo di tipo ASSISTENZIALE, ovvero di ausilio al cliente perché riconosca in se stesso eventuali squilibri di tipo psico-fisico-emozionale o predisposizioni ad essi e di intervento con metodiche "dolci" per favorire il ripristino dell'equilibrio e del benessere. Oltre alle discipline naturali che vanno dalle tecniche di massaggio alla kinesiologia, dalle erbe ai fiori di Bach, dall'Eubiotica alla Cromoterapia, seguendo la tradizione dell'Istituto Riza, il Naturopata acquisisce e utilizza le tecniche di Autostima, di scoperta del proprio Talento, di Rilassamento. I moderni studi neuro-fisiologici hanno infatti messo in luce che ogni trasformazione del nostro stato di coscienza è in grado di modificare il si-

Secondo gli orientamenti della UE, nell'ambito del personale di assisten in particolare per coloro che sapranno utilizzare quelle metodiche legate ad un ap

Dato l'altissimo numero di richieste si consiglia di prenotarsi con largo anticipo

uropatia

FINR
FEDERAZIONE ITALIANA DEI NATUROPATI RIZA

SMP
Col patrocinio della Società Italiana di Medicina Psicosomatica

ISB
Col patrocinio della SOCIETÀ ITALIANA SCIENZE DEL BENESSERE

-2018 Corso Triennale di Formazione

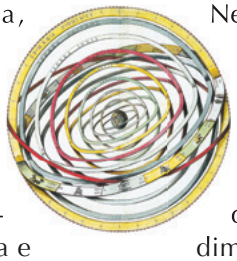
stema limbico-ipotalamico (la parte più antica del cervello) dove il nostro corpo viene, istante per istante, ricreato e rigenerato.

Dove svolge la sua attività

Il naturopata opera in palestre, centri di fitness, centri Benessere, centri estetici, strutture termali/di balneazione, strutture assistenziali pubbliche/private, strutture per l'infanzia e la 3° età, presso studi medici, in ambienti propri.

Le prospettive future di lavoro

Attualmente in Italia non è ancora stata giuridicamente riconosciuta la figura professionale del Naturopata. Esistono però, delle leggi regionali (Lombardia, Toscana, Liguria, Emilia Romagna) già approvate e in attesa solamente di essere completate e rese operative che prevedono l'esistenza e il riconoscimento della figura professionale del naturopata e di scuole di Naturopatia idonee a formarlo. La struttura del corso e il monte-ore formativo della Scuola di Naturopatia dell'Istituto Riza sono conformi alle caratteristiche indicate dalle suddette Leggi.



IL CORSO: A CHI È RIVOLTO

L'impostazione del corso di naturopatia è strutturata per dare un insegnamento completo a coloro che si avvicinano per la prima volta a questa realtà, dalla quale si aspettano l'apertura di nuovi sbocchi professionali.
Ma è indicato anche a coloro che già svolgono un'attività come riabilitatori o fisioterapisti, infermieri, erboristi, operatori del settore estetico, personal trainer, insegnanti di ginnastica, di fitness e, in generale, operatori del campo naturale.
Nel contempo si rivolge anche a tutti coloro che vogliono attivare palestre, centri Benessere e di Fitness naturale, sia di micro che di macro dimensioni, acquisendo una professionalità sperimentata da anni e centrata sulle premesse indicate in precedenza.

PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI:

MILANO, TORINO, VERONA, BOLOGNA E ROMA

Tel. 02/5820793
02/58207920
Fax 02/58207979

www.scuola-naturopatia-riza.it

scuolanaturopatia.milano@riza.it

QUANDO

TORINO 13 gennaio 2018
MILANO 20 gennaio 2018
BOLOGNA 21 gennaio 2018
ROMA - VERONA 27 gennaio 2018

COSTI E MODALITÀ DI PAGAMENTO

La quota annuale di partecipazione al Corso, comprensiva dei seminari, del materiale didattico di base, della quota annuale di iscrizione alla Federazione Italiana Naturopati Riza, è di € 2165, Iva inclusa

Pagabile anche in 10 comode rate mensili da euro 216,50 a tasso zero

za della salute si apriranno nuove prospettive di lavoro, proccio "a misura d'uomo" e lungo l'asse della visione psicosomatica.

LE RIVISTE DI RIZA
IN EDICOLA QUESTO MESE

Alimentazione Naturale



Riza Psicosomatica



Dimagrirextra



Dimagrire



I manuali di Riza



Salute Naturale Extra



Le ricette PerdiPeso



Curarsi Mangiando



Riza Dossier



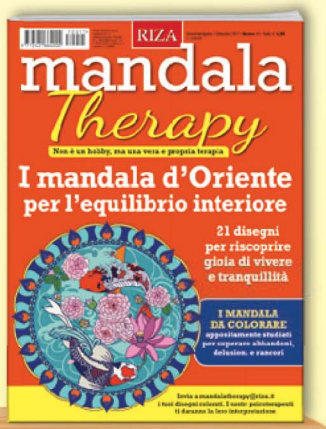
MenteCorpo



Riza Scienze



Mandala Therapy



CHIEDILE AL TUO EDICOLANTE!

LO SPECIALE DI SETTEMBRE

Difendiamoci al naturale dall'inquinamento nascosto

Le nostre abitazioni, gli uffici, i luoghi pubblici ma anche i cibi che mangiamo sono pieni di veleni. Ecco come neutralizzarli

Erbe e fiori contro polveri e metalli. PAG. 58

Infusi amari e alghe eliminano i pesticidi. PAG. 60

Zolfo e vitamina B rigenerano la pelle. PAG. 62

Stop alle scorie con la giornata detox! PAG. 64



Da ritagliare e conservare

FAI ATTENZIONE A QUELLO CHE RESPIRI

Con erbe e fiori alzi uno contro la chimica che t'in

TOSSE? RINITE? BRONCHITI RICORRENTI? SPESSO È COLPA DEGLI IDROCARBURI PRESENTI NELL'ARIA. PROTEGGITI COSÌ



Ti senti affaticata, ti ammali spesso, sei nervosa? La causa di questi malesseri potrebbe essere un sovraccarico di sostanze inquinanti, che vengono assorbite dal corpo soprattutto se abiti in città, ma non solo. In effetti l'aria, l'acqua, le vernici e le colle usate per i mobili, i detergenti con cui entriamo in contatto ogni giorno nelle nostre case sono impregnati di sostanze chimiche che possono provocare un accumulo di tossine nell'organismo. Per fortuna, esistono dei rimedi naturali che contrastano gli attacchi di questi nemici invisibili: scopri quali sono e come vanno utilizzati.



Per i polmoni

L'aria è carica di agenti irritanti come ossidi di azoto, ozono, polveri sottili, metalli pesanti ma anche sostanze cancerogene, come benzene e idrocarburi; il monossido di carbonio presente nello smog, inoltre, riduce il trasporto dell'ossigeno al cervello. Dal naso e dalla bocca i veleni arrivano fino a bronchi e polmoni. Ecco perché il primo organo da difendere è l'apparato respiratorio.

ENULA ED EUCALIPTO

Le loro essenze alleviano le irritazioni delle vie aeree

Una volta alla settimana, immergiti per 20 minuti in un bagno caldo impreziosito con qualche goccia di olio d'eucalipto: purifica i polmoni e rimuove le secrezioni infette. Se però hai i bronchi già irritati, sfrutta l'effetto lenitivo dell'enula campana: l'inulina e l'antolattone alleviano l'irritazione e liberano le vie respiratorie. Ricordati di bere 3 volte al giorno una tazza di infuso preparato con un cucchiaio raso di radice di enula lasciata in infusione per 10 minuti in acqua bollente: decongestioni le vie respiratorie, espelli facilmente il catarro infetto e mitighi gli attacchi di tosse.



scudo tossica



Basilico

GLI OLI SPEZIATI E BALSAMICI

Guariscono le costipazioni dovute all'inalazione delle polveri sottili



Anice stellato



Chiodi di garofano

Alcuni oli essenziali contengono dei composti, i fenilpropanoidi, in grado di spegnere l'irritazione provocata dall'inalazione delle polveri sottili. In particolare il transetanolo dell'olio di finocchio e di anice stellato, l'eugenolo dell'olio di chiodi di garofano e l'estragolo del basilico modulano la risposta infiammatoria dell'organismo all'inquinamento atmosferico. Versa 2 o 3 gocce di ciascun olio in un diffusore appena rientri a casa alla sera, oppure versa un paio di gocce di essenza di origano su qualche goccia di olio di mandorle dolci e massaggialo direttamente sulla pelle per proteggerti durante gli spostamenti in città: l'origano decongestiona, riduce l'istamina e migliora la qualità dell'aria che circola nei polmoni. ▶

Non sottovalutare la contaminazione da metalli pesanti

Ci sono poi delle cure depurative specifiche contro i metalli pesanti. L'alluminio è spesso presente nei deodoranti spray di bassa qualità e danneggia il sistema nervoso; l'arsenico si trova in pesticidi e fungicidi ed è cancerogeno. Proprio come cadmio e piombo, presenti in batterie, fumo di sigaretta, gas di scarico e rifiuti elettronici.

La zeolite, lo scudo minerale contro piombo e mercurio

La zeolite clinoptilolite è in assoluto il rimedio più efficace per decontaminare l'organismo dai metalli pesanti perché è quasi l'unico minerale con una carica negativa e riesce a catturare le cariche positive di mercurio, piombo, cadmio, alluminio, bismuto... Per 10 giorni al mese assumi 10 gocce di zeolite liquida in un bicchiere di acqua a digiuno oppure, se scegli la polvere di zeolite, sciogline la punta di un cucchiaino in un bicchiere d'acqua 2 volte al giorno mezz'ora prima dei pasti.



Zeolite

COLTIVA LE PIANTE MANGIA-SMOG

Sono il ficus, l'edera e lo spatifillo

Ripulisci l'aria di casa e in ufficio utilizzando piante purificanti: il ficus, l'edera o lo spatifillo filtrano gli agenti inquinanti come il benzene e la formaldeide, presente nei detergenti industriali. Inoltre, combatti le muffe evitando la formazione di condensa e di umidità in bagno e in cucina, non indossare in casa le scarpe che hai usato all'esterno ed elimina i tappeti, in particolare in camera da letto, dove trascorri le lunghe ore del riposo notturno.



Edera



Spatifillo

PROTEGGI L'APPARATO DIGERENTE

Infusi amari e zuppe d'alga ti liberano dai pesticidi

I TERRENI E LE BUCCE DEI VEGETALI SONO PIENI DI COMPOSTI DI SINTESI CHE PERÒ POSSIAMO SMALTIRE...AL NATURALE!



Spesso un pomodoro brillante e levigato ha un ingrediente sgradito: le sostanze utilizzate per tenere lontani i parassiti e aumentare la resa del raccolto, che però rimangono sulla buccia degli ortaggi. È quindi importante scegliere verdure di provenienza biologica che, se anche non sono immuni dai pesticidi, ne contengono una percentuale minore. I contaminanti del terreno, infatti, entrano in contatto con noi attraverso la frutta e la verdura coltivata in campi inquinati e, dopo essere stati metabolizzati dall'apparato digerente, possono causare gravi danni al sistema riproduttivo e ormonale, al sistema nervoso, al fegato e ai reni, senza contare la correlazione tra esposizione al mercurio e sindrome di Alzheimer.



Per lo stomaco

LA BEVANDA D'ARGILLA

Ti fa espellere i residui alimentari intrappolati nella mucosa gastrica

Uno dei modi più efficaci per rimuovere gli inquinanti dall'organismo è sfruttare il potere assorbente dell'argilla: già gli antichi, guaritori infatti, la utilizzavano per preparare impacchi ma soprattutto bevande capaci di liberare il tubo digerente, ma anche le mucose e la pelle, dalle tossine infiltrate in profondità. Alla sera diluisci in un bicchiere di acqua naturale un cucchiaino di argilla verde ventilata (in erboristeria), mescola, copri con un piattino e lascia riposare per tutta la notte; al mattino bevi la miscela senza più mescolarla. Ripeti la cura per 10 giorni a ogni cambio di stagione.



Si può anche usare nella vasca da bagno

Utilizza l'argilla anche come trattamento topico: 2 volte al mese immergiti per 15 minuti in una vasca di acqua tiepida dove hai versato mezzo chilo di caolino (si trova in erboristeria e farmacia), un'argilla molto ricca di silicio. Dopo il bagno risciacqua il corpo e coricati per un'ora: l'argilla assorbe i residui dei pesticidi dalla pelle e purifica i tessuti in profondità.



Per il fegato

IL CARDO MARIANO

Elimina i grassi tossici da bile e tessuti epatici

Il fegato è l'organo di smaltimento principale ed è quindi cruciale trattarlo bene: la buona digestione, il metabolismo dei grassi, la risposta immunitaria e la salute del sangue dipendono quasi esclusivamente dal suo corretto funzionamento. Sostienilo bevendo ogni giorno un infuso di cardo mariano, che è uno dei più potenti depurativi epatici. Acquista il cardo mariano in taglio tisana in erboristeria, mettine 3 pizzichi per tazza d'acqua, attendi 5 minuti, lascia intiepidire, filtra e bevi. Dolcifica, se vuoi, con miele di tarassaco.

LE SUPER ALLEATE

Kelp e spirulina purificano il colon

La fibra dell'alga kelp cattura le tossine nel colon e permette di espellerle dolcemente. Aggiungila alle zuppe e associala alla spirulina: prendine 2 capsule al giorno ai pasti, per cicli di 2 mesi, ed elimini anche le scorie cancerogene create da una dieta ricca di carne e salumi.



Colours of Life®





RHODIOLA ROSEA PLUS

La pianta del buon umore

500 mg di Estratto di Rhodiola Rosea per dose

Adatto a vegetariani e vegani

Senza glutine

Rhodiola Rosea Plus è un integratore alimentare a base di estratto di Rhodiola Rosea, una straordinaria pianta originaria della Scandinavia, la cui radice contiene rosavina e salidroside, principi funzionali grazie ai quali Rhodiola Rosea **favorisce il normale tono dell'umore** in modo naturale.

La formula di Rhodiola Rosea Plus è arricchita con **Fosforo** che contribuisce alla normale funzione delle membrane cellulari e **Vitamina B6** che favorisce il normale **funzionamento del sistema nervoso** e la normale **funzione psicologica**.

RHODIOLA ROSEA PLUS.....

fatti voler bene!

Optima Naturals ha creato **Colours of Life**, una linea composta da 30 specifici integratori alimentari. Tutti i prodotti sono stati studiati e formulati per mantenere in buona salute le principali funzioni del tuo organismo.

Scegli quello più adatto alle tue esigenze.



Optima Naturals

A FOOD SUPPLEMENT COMPANY

Oltre 300 prodotti per la salute

In Farmacia, Erboristeria e Parafarmacia

www.optimanaturals.net - Tel. 0331.799193

ANCHE L'EPIDERMIDE FILTRA LE TOSSINE

Zolfo, acqua e vitamina B bloccano le scorie cutanee

LA PARTE ESTERNA DEL CORPO È LA PRIMA BARRIERA NEI CONFRONTI DEGLI AGENTI INQUINANTI: PER QUESTO DEV'ESSERE RIPULITA E PROTETTA



Uno degli effetti più spiacevoli dell'inquinamento è che la proliferazione di radicali liberi accelera il processo di invecchiamento della pelle, che poco per volta dventa spessa e "grigiastra".

Fai la cura con gli oligoelementi

Se vuoi abbassare l'età biologica dell'epidermide, ricorri allo zolfo: è in grado di rendere le cellule più permeabili, cosa che facilita il rilascio di prodotti di scarto. Aumenta il consumo di cereali integrali, aglio e cavolo, che sono ricchi di zolfo oppure ricorri allo zolfo in fiale, sotto forma di oligoelemento: assumine una fiala al dì a giorni alterni per un mese, tenendola 10 secondi sotto la lingua prima di deglutire. Inoltre, evita i cosmetici che contengono ftalati, parabeni e vitamina A palmitato, una sostanza che, per effetto dei raggi del sole, ha una reazione molto aggressiva sulla pelle.

L'integratore

L'ACIDO PANTOTENICO

Smuove dagli strati profondi del derma i residui chimici

Se l'inquinamento danneggia la pelle e ti rende anche più nervosa, l'acido pantotenico è il rimedio che fa per te: fa parte del complesso delle vitamine del gruppo B ed è prezioso per rimuovere i residui dei pesticidi e i metalli pesanti. La dose giusta è di 15 mg al giorno per cicli di un mese. Per migliorare l'assorbimento dell'acido pantotenico, prendilo con un cucchiaio di miele sciolto in acqua tiepida.





RICORDATI CHE...

L'acqua sanifica reni, sangue e pelle

Per mantenere il sangue pulito e agevolare l'opera di drenaggio dei reni, con benefici anche per la pelle, una volta la settimana al mattino bevi un bicchiere di acqua tiepida con il succo di un limone, un cucchiaio di succo di aloe e un pizzico di coriandolo tritato: questo drink rimuove l'alluminio e il piombo con l'urina.

Lepo

100% NATURAL LIP CREAM

ROSSETTO LIQUIDO MATT SATIN

CON OLIO DI JOJOBA E VITAMINA E



Rossetto cremoso, morbido e confortevole. Contiene oli ristrutturanti ed emollienti dal tocco asciutto, che donano scorrevolezza e leggerezza al rossetto. Texture matt, coprenza medio-alta, a lunga durata.

NATURAL INGREDIENTS

VEGAN OK*

NICKEL TESTED

SENZA SILICONI, PEG e PARABENI
DERMATOLOGICAMENTE TESTATO
100% INGREDIENTI DI ORIGINE NATURALE

** VEGAN OK esclusi colori 05 e 06*

UNA VOLTA AL MESE, LA GIORNATA DETOX

Impedisci che i veleni s'infiltrino nelle cellule

SEGUI QUESTI CONSIGLI SOLO PER 24 ORE ED EVITERAI CHE LE TOSSINE FACCIANO DANNI

Un organismo che riesce a mantenere stabile il proprio pH è in grado di smaltire meglio i metalli pesanti e i fattori inquinanti. Una volta al mese segui una giornata dedicata alla disintossicazione, inserendo nella tua solita dieta alimenti che sostengano l'espulsione di tossine: così ripulisci a fondo organi e tessuti.

Sesamo



Correggi la dieta

Elimina bibite gassate, caffè, dolcificanti e zuccheri raffinati sostituendoli con miele grezzo, sesamo e mandorle e prediligi dove possibile le farine integrali. Le spezie alcalinizzanti sono la cannella, la curcuma, lo zafferano e il peperoncino. Inoltre le tossine sono incamerate nel grasso ed è quindi meglio ridurre il consumo di carne rossa, formaggi e fritti. ■ *(S.B.)*

Spezie



Ecco cosa fare

AL MATTINO

Tè bancha e succo di pompelmo neutralizzano i radicali liberi

A colazione bevi una tazza di tè bancha, che neutralizza radicali liberi e residui di metalli pesanti, e una spremuta di pompelmo: ricca di naringina, elimina dal fegato l'eccesso di grasso. Completa con una ciotolina di mirtilli e 4-5 noci del Brasile: apportano selenio e glutatione, potenti detossinanti.

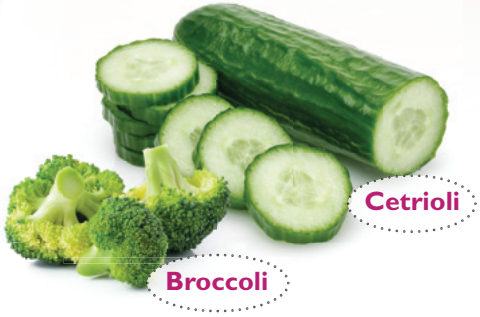
Pompelmo



PRANZO E CENA

I vegetali ricchi di sulforafano rivitalizzano fegato e vie aeree

A pranzo gusta come antipasto un'insalata di germogli di broccoli, che apportano sulforafano, ottimo drenante epatico, cetrioli (diuretici), polpa di granchio e semi di girasole, ricchi di selenio. Come merenda scegli un paio di fichi secchi, ricchi di potassio, e 2 datteri che ripuliscono i polmoni. Alla sera, una frittata di asparagi e cipolle apporta zolfo, fibre, mucillagini e antiossidanti.



Cetrioli

Broccoli

IL MINERALE AMICO PER LA SERA

È il citrato di magnesio

Per sostenere l'organismo durante la depurazione, bevi alla sera prima di coricarti un bicchiere d'acqua naturale addizionata con un cucchiaino o una bustina di* citrato di magnesio*: cattura e tampona le scorie acide, velocizza i processi di autodepurazione e regola il pH dell'organismo, riportando i tuoi tessuti in un ambiente più alcalino.



STRESS? UNA QUESTIONE DI TESTA





MA ANCHE DI PANCIA



SENZA GLUTINE

SENZA LATTOSIO

SENZA ZUCCHERI AGGIUNTI

PegaStress è il probiotico orosolubile che allevia i disturbi fisici ed emotivi legati allo stress.

Con i suoi **fermenti lattici**, associati alla **vitamina B5**, PegaStress **riequilibra** la flora batterica intestinale e **riduce** la sensazione di stanchezza e affaticamento.

Inserito nel Prontuario dell'Associazione Italiana Celiachia.

PEGASO®
C'è un altro modo di stare bene

Disponibile in farmacia, in erboristerie e parafarmacie selezionate.

scopri di più su: www.pegaso.eu starebenepegaso

Centro Riza

Servizio di psicologia e psicoterapia

Incontri di gruppo

Tutti i giovedì con Raffaele Morelli

SCOPRIAMO LE NOSTRE RISORSE INTERIORI



Abbandoni, separazioni, fallimenti sentimentali, disagi esistenziali e disturbi psicosomatici a volte ci travolgono. E così ricorriamo agli psicofarmaci con la speranza di salvezza. Ma non è fuggendo dal sintomo, o cercando di metterlo a tacere con le medicine, che possiamo risolvere il problema. Questi disagi racchiudono una gemma preziosa: è il grande sapere dell'anima che preme per farci realizzare la nostra vera natura, cioè il nostro essere diversi da tutti gli altri. Perché ognuno possiede Immagini soltanto sue. Gli incontri terapeutici del giovedì sono workshop pratici dove vengono insegnate le tecniche fondamentali per ritrovare il benessere interiore.

Incontri terapeutici di gruppo,
condotti dal dott. Raffaele Morelli, medico, psichiatra e psicoterapeuta,
tutti i giovedì dalle 17.00 alle 18.30

Dato l'elevato numero di richieste si consiglia di prenotare con largo anticipo

LE TECNICHE PER PREVENIRE E CURARE L'ANSIA E IL PANICO

Chi soffre di DAP (disturbi da attacco di panico) ritiene che questo disagio sia insormontabile e finisce con il farsi condizionare l'esistenza. Rinuncia a viaggi, teme la solitudine, perde la sua autonomia e l'indipendenza. In questi incontri di gruppo si impara prima a gestire il disagio e via via a scoprire che l'ansia e gli attacchi di panico sono la manifestazione della parte più vitale che chiede di prenderci cura di noi stessi. Affrontarle come un'opportunità di crescita rende molto più rapida la guarigione.

Incontri terapeutici di gruppo,
condotti dalla dott.ssa Maria Chiara Marazzina, psicologa e psicoterapeuta,
tutti i martedì dalle 18.30 alle 20.00

Centro Riza di Medicina Naturale - Via Luigi Anelli, 4 - 20122 Milano
Per informazioni e prenotazioni **tel. 02-5820793**
http://centro.riza.it - centro@riza.it

L'ALIMENTAZIONE NATURALE

In ogni stagione gli esperti di *Salute Naturale* selezionano per te i cibi, le bevande e le piante commestibili che aumentano il tuo benessere

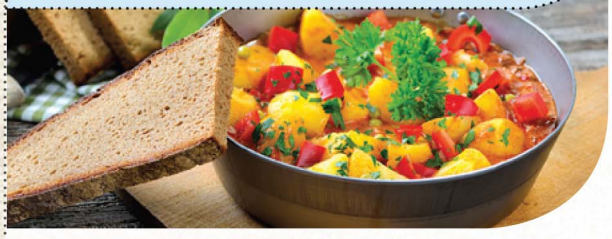
COSA FARE E NON FARE

Dolce ripresa con miele, riso e carote
Radici colorate, cereali grezzi e i magici prodotti dell'alveare ti mettono in sintonia col nuovo clima. Evita lattosio e cibi gelati: stressano troppo l'organismo.

PAG. 68



IL MENU NATURALE



Qualunque cosa ti pesa? Servono subito le vitamine del gruppo B
Le trovi nei cibi di fine estate e ti aiutano a curare la stanchezza mentale e muscolare. Fanne scorta a tavola...

PAG. 72



L'ALIMENTO DEL MESE

L'avena allontana diabete e infarto
Le sue fibre, i famosi betaglucani, limitano l'assorbimento di grassi e zuccheri. E, in più, ripuliscono l'intestino dalle scorie dei mesi caldi.

PAG. 70



L'ORTO SUL BALCONE

Ora fiorisce l'osmanto, la corolla dell'armonia
Chiamato anche Olea fragrans, produce dei fiori dal sentore agrumato, che illuminano l'aria di settembre. E allontanano ansia e malinconia.

PAG. 76



I TUOI OBIETTIVI DI SETTEMBRE

Fornire al corpo sostanze energizzanti, riattivanti ma di facile metabolizzazione.

Eliminare le scorie dell'estate, che creano infiammazioni e frenano il metabolismo.

Potenziare le difese specifiche del sistema digestivo e delle vie aeree.

Sì

Addolcisci la tua ripresa con riso, miele e carote

Il riso integrale

Purifica i polmoni e regolarizza l'intestino



A tavola ora privilegia il riso integrale biologico, anche nero o rosso. Grazie ad amidi, fibre e crusca, purifica il colon dagli scarti tossici e disinfiamma l'apparato respiratorio. Il suo contenuto di selenio, magnesio, fosforo e vitamine del gruppo B lo rende prezioso per prevenire le depressioni stagionali.

Con lo zenzero - ***Prova a mantecare i risotti non con il formaggio grattugiato ma con un'abbondante grattugiata di zenzero fresco e 2-3 cucchiai di panna di soia. Diventano più cremosi e molto più digeribili.***

Il miele di acacia

È ricostituente e altamente depurativo



Il miele più adatto a fine estate è quello di acacia; contiene meno zuccheri di altri mieli (ed è indicato ha chi ha la glicemia alta) ed è molto energizzante. Per depurare fegato e cistifellea, ogni mattina bevi un bicchiere d'acqua arricchita con un cucchiaino di miele di acacia e un cucchiaino di aceto di mele.

Sul pane nero - ***A colazione o come spuntino, gusta una fetta di pane nero con un velo di miele di acacia, un cucchiaino di semi di lino e un cucchiaino di polline: eviti la stipsi e potenzi gli anticorpi.***

Le carote

Fortificano gli occhi, la pelle e il sistema immunitario



Ricche di minerali, vitamine del gruppo B, D, E, betacarotene, fitoestrogeni e fibre, le carote fortificano retina e pelle e prolungano l'abbronzatura. Sceglile bio, senza macchie, spazzolale sotto l'acqua e cuocile al vapore con la buccia: servile come contorno con olio d'oliva, limone e coriandolo, anti fermentazioni.

Occhio alla conservazione! ***Una volta lessate, le carote vanno mangiate subito, al più tardi il giorno dopo: l'errata conservazione può attivare lo sviluppo di nitrosamine dannose per l'organismo.***



I PERICOLI DI STAGIONE

Togliere ai tessuti la giusta dose di umidità, e rendere più densi e viscosi linfa e sangue.

Raffreddare troppo lo stomaco, col rischio di scatenare gastrite e acidità.

Aumentare le secrezioni che, ristagnando, causano infezioni e infiammazioni.

No

Lattosio e sbalzi termici riducono energia e difese

Gli alimenti "secchi"

Favoriscono disidratazione e stanchezza



Il corpo, disidratato dal calore dell'estate ci richiede liquidi, indispensabili per evitare i ristagni e idratare cute e mucose. Questo mese evita grissini, crackers, chips e patate al forno, e al posto delle fritture e della griglia scegli le cotture dolci (come quella al vapore): lasciano più acqua negli alimenti.

Bevi... mangiando! - ***Porta a tavola i cibi solidi più ricchi di acqua: pomodori, peperoni pompelmi, sedano, spinaci, broccoli, ravanelli, lattuga iceberg e cetrioli ne contengono tutti più del 90%.***

Il latte vaccino

Incrementa la produzione di muco e catarro



Adesso è più facile ammalarsi di bronchite, rinite e mal di gola, spesso d'origine già virale. Ma se consumi troppo latte vaccino (e formaggi), ricchi di grassi e lattosio, la produzione di muco e catarro aumenterà: da adesso e per tutto l'autunno, evitalo o riducilo, e sostituiscilo con i latti vegetali.

Sceglilo di anacardi - ***Adatto in particolare alle donne (soprattutto durante la menopausa), apporta acidi grassi, calcio, ferro e rame oltre ad acido folico e vitamina E, che prevengono artrite e osteoporosi.***

I cibi troppo freddi

Stressano lo stomaco e frenano la digestione



A settembre, quando l'energia Yang del sole estivo inizia a spegnersi, l'ingestione di alimenti freddi è deleteria per lo stomaco, che risponde allo sbalzo termico infiammandosi. Ecco perché adesso bisogna sostituire pinzimoni e gelati con cibi più riscaldanti, come verdure e frutta cotte e minestre.

A cena - ***Prepara la zuppa di porri, super depurativa. Se ne affettano 2 e si fanno stufare in padella con olio, sale, pepe e noce moscata. Si aggiunge acqua e un pugno di miglio, si porta a cottura e si serve.***

Una tazza d'**avena** per salvare cuore e arterie

È TUTTO MERITO DEI SUOI BETAGLUCANI, PARTICOLARI FIBRE CHE LIMITANO L'ASSORBIMENTO DI GRASSI E COLESTEROLO


Fiocchi

Fra i vari cereali, l'avena è uno dei più versatili: non esiste solo sotto forma di fiocchi o crusca, anche la sua farina può trasformarsi in torte e biscotti e la bevanda ottenuta dai chicchi può essere ben sostituita al latte vaccino, perché è altrettanto nutriente ma priva di grassi saturi. L'avena, fra l'altro, è biologica per natura, in quanto la pianta è molto resistente agli attacchi di insetti e parassiti, quindi non necessita di trattamenti chimici.

Poco glutine e tante proteine

L'avena è un cereale energetico e ricco di fibre, potassio e vitamine antiossidanti come quelle del gruppo B ed E, di ferro, magnesio, zinco, acido linoleico, buon antiossidante; ha anche un basso contenuto di glutine (risulta quindi meglio digeribile da parte di chi ha l'intestino sensibile), un'alta percentuale di proteine (12%) e pochi zuccheri.
È uno dei cereali con il più basso indice glicemico, ed è quindi particolarmente adatta per tenere sotto controllo il livello di glucosio e di colesterolo nel sangue. Un consumo regolare di avena previene le malattie cardiovascolari, il diabete senile e alcune forme tumorali.

Disintossica il tubo digerente

La fibra ha un ruolo fondamentale per la salute del sistema digerente e in particolare dell'intestino: viene infatti trasformata dalla flora batterica in acidi grassi buoni, aumenta il transito intesti-

Più muscoli con i fiocchi

I fiocchi d'avena si ottengono tramite cottura a vapore dei chicchi e una successiva schiacciatura tra due rulli. Oppure si possono produrre in casa, con una macchina chiamata fioccatrice.Sceglili integrali, senza zuccheri e grassi aggiunti e servili con del latte vegetale. Mangiare fiocchi d'avena a colazione aumenta la massa muscolare.

SI ABBINA A DOLCE E SALATO

Depura, sazia e fa anche dimagrire


Crusca

In chicchi - Il modo migliore per consumare l'avena è mangiare i grani interi: sono ricchi non solo di carboidrati, fibra e amido ma anche di un patrimonio vitaminico eccellente. Il chicco intero, rispetto alla crusca, ha un'azione preventiva maggiore nei confronti dello sviluppo di varie forme tumorali. Acquista preferibilmente dei chicchi integrali biologici.

Oltre che nelle minestre, i chicchi di avena sono sostituibili al riso oppure si possono usare per preparare gustose insalate fredde.

La crusca - È un ottimo alimento per tutti ma, in particolare, per chi deve smaltire qualche chilo. Infatti la crusca d'avena è ricca di betaglucani, ovvero fibre solubili che aumentano il senso di sazietà, riducono l'assorbimento di grassi e zuccheri (nella misura del 20%), proteggono le pareti intestinali dalle tossine e facilitano il corretto smaltimento delle scorie.

La crusca si può aggiungere allo yogurt, ai latti vegetali, alle minestre e ai passati di verdura.


Chicchi

Prova latte e farina

La farina d'avena si usa per la preparazione di pani e torte rustiche, meglio se abbinata ad altre farine, come quelle di riso, di mais o di grano saraceno. Il latte è consigliato soprattutto alle donne (anche in menopausa) perché ricco di fibre e proteine ma povero di grassi.

nale e previene la stipsi. L'avena contiene anche oligosaccaridi che favoriscono la crescita dei bifidobatteri che impediscono la proliferazione di tossine a carico del colon, e preziosi fitoestrogeni, particolarmente efficaci nella prevenzione dei tumori ormonodipendenti. Meglio acquistare l'avena integrale: tuttavia, anche la sua farina raffinata presenta ancora una discreta percentuale di fibra.

Per chi soffre di meteoropatia

In Irlanda, Scozia e Inghilterra, la pappa di porridge - un mix di fiocchi (o crusca) d'avena e acqua (oppure latte) - viene ancora oggi servita a colazione per ricaricare di energia l'organismo dopo il riposo notturno. Ma l'avena, come confermano recenti studi, aiuta anche a stabilizzare il tono dell'umore delle persone meteoropatiche, che non dovrebbero farsela mai mancare soprattutto ai cambi di stagione. *(G.R.)*

La ricetta

Il porridge nutriente con bacche e mandorle


Porridge

In una tazza versa una parte di bevanda vegetale e una parte di fiocchi d'avena. Unisci frutti di bosco (mirtilli, more, lamponi) e un cucchiaio di bacche di goji fresche o secche (in questo caso precedentemente ammollate). Spolvera con un cucchiaio di granella di mandorle. Ottieni una colazione saziante e nutriente, ideala per iniziare bene le giornate di settembre.

Fai fatica a fare tutto? Servono le **vitamine B**



SONO UN GRUPPO DI SOSTANZE SPECIALI CHE TROVI IN MOLTI ALIMENTI, DA INTEGRARE NELLA DIETA DI SETTEMBRE. IMPARA AD ABBINARLI BENE PER RIGENERARE PELLE, MUSCOLI E SISTEMA NERVOSO

Se lo stacco estivo ti ha aiutato a "ricaricare le pile", a settembre porta a tavola gli alimenti che ti consentono di non perdere i benefici delle ferie e a rientrare nella routine con la giusta energia.

Non eccedere coi cibi consolatori

In questa fase dell'anno, infatti, spesso si rischia di eccedere con alimenti "consolatori", come patatine, caramelle o cioccolatini, con i quali ci illudiamo di zittire ansia e fame nervosa. Invece è bene preferire alimenti poco elaborati e ricchi di nutrienti che aiutino ad affrontare la quotidianità senza appesantire

LA MIA SPESA

Ecco cosa mettere in dispensa questo mese

Caffè d'orzo • yogurt greco • miele • biscotti con gocce di cioccolato • ananas • ginseng • ricotta di pecora • mandorle • farro perlato • patate • peperoni • limoni • birra rossa • cipolle • salvia • rosmarino • pane integrale • prezzemolo • yogurt • curcuma • albicocche secche • noci pecan • polline • arance • avocado • pomodori • primo sale • zucchine • funghi • cicorino • origano • frutta di stagione

La colazione

Yogurt e frollini per aumentare la vitalità

- *Una tazza di caffè d'orzo macchiato*
- *Un cucchiaino di miele integrale*
- *5-6 biscotti con gocce di cioccolato*
- *Uno yogurt naturale*

Non commettere l'errore di fare una colazione scarsa: rischi di essere travolta dalla fame nervosa a metà mattina! Quindi, arricchisci il tuo breakfast di zuccheri buoni e proteine, contenuto nello yogurt.



TI FA BENE PERCHÉ...

Recenti ricerche confermano che il cioccolato, soprattutto se abbinato al caffè (va bene anche d'orzo), rivitalizza i tessuti cerebrali.

i processi digestivi. Tra questi, vi sono le vitamine del gruppo B, essenziali per tonificare il cervello e il sistema nervoso e tenere attivo il metabolismo: la vitamina B12, per esempio, si trova in uova, latte, pesce, carne e nelle alghe (ideali per i vegetariani), mentre la B5 è contenuta nel lievito di birra e nei cereali integrali.

Così previeni i cali psicofisici

Altrettanto importanti sono la vitamina C, che contribuisce a rafforzare la capacità muscolare e cardiaca, la vitamina E, uno dei più potenti antiossidanti naturali e, soprattutto nei primi giorni di ritorno al lavoro (o a scuola), la vitamina D, presente nei tuorli, nel pesce, nell'olio di fegato di merluzzo.
Assieme al calcio, di cui sono ricchi i latticini e i legumi, e al fosforo (lo trovi in noci, carne, pesce, pollame, uova, cereali integrali), le vitamine sono preziose per prevenire la stanchezza. Gli altri minerali da non farsi mancare questo mese sono il ferro (ne trovi tanto nei vegetali a foglia verde e nel succo di ortica), lo zinco (presente nel miglio), che fortifica le difese, e il rame (che abbonda in fagioli, mandorle, noci e nocciole). E allora, scopri come fare scorta di questi nutrienti seguendo il nostro menu per 2 giorni la settimana. *(M.V.)*

Lo spuntino

Ti fornisce enzimi e minerali ricostituenti

- *Un centrifugato di ananas*
- *Una capsula di integratore al ginseng*
- *Una manciata di mandorle*

La fame di metà mattina è un problema tipico dei cambi di stagione. Previenila con le fibre e gli enzimi del succo d'ananas (l'ideale è spremerlo in casa) e i semi oleosi, ricchi di sali e grassi buoni.

TI FA BENE PERCHÉ...

Le mandorle sono ricche di vitamine del gruppo B ma anche di magnesio, rame, zinco e fosforo. L'ananas, fonte di bromelina, facilita la digestione.



Il pranzo

Ricco di fibre, nutre, sazia ma non ti appesantisce

Inizia il pasto con una **zuppa di farro alla birra rossa** con patate e peperoni. Prosegui con qualche fetta di ricotta di pecora, insaporita con un po' di curcuma e un filo di olio e poi cotta in forno a 180 °C, con una fetta di pane integrale. Concludi con un frutto di stagione.



TI FA BENE PERCHÉ...

Le patate contengono potassio, utile contro i cali energetici, acido folico, fosforo e magnesio. Nella birra abbondano le vitamine del gruppo B.

Zuppa di farro alla birra rossa

INGREDIENTI *(per 4 persone)*

250 g di farro perlato, 2 patate gialle medie, un peperone giallo, un peperone rosso, 2 cipolle, 1,5 litri di brodo vegetale, 150 ml di birra rossa, olio extravergine di oliva, il succo di ½ limone, un rametto di salvia, rosmarino, prezzemolo, sale e pepe.

PREPARAZIONE

Fai abbrustolire i peperoni in forno a 180 °C per circa 40 minuti. Avvolgili, uno per uno, in carta stagnola e lasciali raffreddare, spellali e privali dei semi (diventano più digeribili) e tagliali a listarelle. Sbuccia le cipolle, affettale e falle ammorbidire in un tegame con 3 cucchiai di olio e 2 dl di brodo. Unisci le patate a pezzetti, la salvia e il rosmarino e fai insaporire mescolando. Sfuma con la birra, falla evaporare, versa il resto del brodo caldo e il farro sciacquato sotto l'acqua corrente e porta a cottura. Aggiungi le listarelle di peperoni e il succo di limone, regola di sale e pepe e cuoci per 5 minuti. Unisci il prezzemolo tritato.

La merenda

Fosforo, rame e probiotici potenziano difese e neuroni

- *Uno yogurt naturale*
- *Alcune albicocche secche e noci pecan tritate*
- *Una spremuta di arancia fresca*
- *Un cucchiaio di polline*

Il pomeriggio è sempre un momento delicato: la cena è ancora lontana e sembra che le energie vengano meno. Per vincere la debolezza, scegli cibi proteici e rimineralizzanti: polline, yogurt e frutta secca.



TI FA BENE PERCHÉ...

Albicocche secche e noci pecan sono uno scrigno di minerali anti stanchezza, come rame e fosforo. Lo yogurt ti aiuta ad assimilarli meglio.

La cena

Omega 3 contro insonnia e acidità

Apri la cena con uno stuzzichino che fa anche da primo piatto, composto da **crostoni con salsa guacamole** (senza aglio), primo sale e pomodori. Come secondo, una frittata con zucchine e funghi accompagnata da cicorino fresco. Termina con qualche fico fresco o con un grappolino di uva. ■

TI FA BENE PERCHÉ...

L'avocado fornisce acido linoleico e Omega 3, preziosi per circolo e cervello, e tanta vitamina E: proteggi le mucose digestive e favorisci il sonno.



Pane e salsa guacamole

• INGREDIENTI *(per 4 persone)*

4 fette di pane integrale, 250 g di primo sale, un avocado, un pomodoro, un limone, origano, olio di oliva, sale, peperoncino.

• PREPARAZIONE

Taglia il pomodoro a cubettini. Spremi il limone. Riduci a dadi il formaggio e condiscilo in una ciotola con olio e origano. Pela l'avocado, taglialo a pezzi e mettilo in un mixer. Unisci il succo di limone, una presa di sale, un po' di peperoncino e 2 cucchiai di olio e frulla fino a ottenere una crema morbida. Griglia le fette di pane, spalmale con la crema di avocado e servi con pomodoro e primo sale.

OptiMax
Drenante & Depurativo
ELIMINA IN MODO NATURALE TOSSINE E LIQUIDI IN ECCESSO



Naturale, buono, sempre pronto da bere.

A base di ingredienti naturali, depura dalle tossine (Tarassaco) ed elimina i liquidi in eccesso accumulati dall'organismo (Betulla). **Optimax** apporta un apprezzabile miglioramento al proprio stato di benessere riducendo quel fastidioso senso di gonfiore all'addome, alle gambe e donando alla pelle una nuova luminosità. **Optimax** è l'integratore alimentare desiderabile da tutte le donne che vogliono stare bene ed essere soddisfatte del proprio aspetto.

In Farmacia, Erboristeria e Parafarmacia
Tel 0331.799193
www.optimanaturals.net

OptiMAX
Il nuovo amico delle donne.

Optima Naturals
A FOOD SUPPLEMENT COMPANY
Oltre 300 prodotti per la salute

Ora fiorisce l'**osmanto**, la corolla dell'armonia

IL SUO NOME BOTANICO, *OLEA FRAGRANS*, SI RIFERISCE AL SUO AROMA AGRUMATO. CHE RIEQUILIBRA IL CORPO E LA MENTE

Accade in genere di pomeriggio, quando le temperature ancora gagliarde di fine agosto rendono più intensi i profumi dei fiori e della frutta negli orti e nei giardini. All'improvviso l'aria si riempie di un rasserenante sentore agrumato, che ricorda la fragranza dei fiori d'arancio, mescolata però a note di magnolia e di albicocca.

Dono del Paradiso

È il profumo dell'*Olea fragrans*, un sempreverde noto anche con il nome di osmanto, che un tempo veniva piantumato nei parchi delle ville più eleganti non solo per le sue belle foglie lucide e consistenti ma anche perché, con la sua fioritura tardiva, regalasse ogni anno un festoso saluto all'estate che volgeva al termine. L'osmanto, che è originario della Cina e del Giappone, produce minuscoli fiorellini bianchi, giallini o di un pallido arancio che fra agosto e settembre trasformano il balcone in una nuvola fragrante. Anticamente si riteneva che fosse una pianta caduta sulla Terra dal Paradiso, per donare agli uomini il suo aroma celestiale e riequilibrante: in effetti le sue corolle, oltre che profumate, sono ricche di virtù curative, da sfruttare sul piano cosmetico e fitoterapico. *(F.B.)*



Negli armadi

Un sacchettino di garza di cotone riempito di corolle essiccate di osmanto e riposto fra la biancheria allontana insetti, tarme e cattivi odori.

Cura e coltiva

IL TRAPIANTO

Il vaso dell'osmanto deve essere capiente (40 o 50 cm di diametro) e va riempito con terriccio per acidofile mescolato a sabbia. Per fiorire bene, la pianta va collocata al sole. Durante l'inverno meglio riparare il vaso vicino a una parete, perché l'Olea teme le correnti.



Usalo così

Per trasformare il tè in infuso digestivo

Per profumare il tè verde e trasformarlo in un infuso digestivo e corroborante, aggiungi a ogni tazza di acqua un cucchiaino di fiori di osmanto essiccati, fai sobbollire per 5 minuti, filtra e bevi, caldo o tiepido.

■ *Con 3 pizzichi di fiori per tazza di acqua, ottieni invece un infuso di solo osmanto, perfetto per trattare le prime bronchitelle autunnali e per abbassare la febbre. Dolcificalo con un cucchiaino di miele di fiori di arancio.*

Per preparare un oleolito antietà



In un vasetto di vetro con chiusura ermetica versa 100 ml di olio di jojoba e aggiungi un pugno di fiori di osmanto ancora freschi. Pigiali bene con un cucchiaino, chiudi il barattolo ed esponilo al sole per 30 giorni, scuotendolo di tanto in tanto. Al termine di questo periodo, filtra il tuo unguento e conservalo in una bottiglietta di vetro scuro.

■ *Applica il tuo oleolito di osmanto alla sera sul viso pulito: è un ottimo antirughe e il suo profumo, che porterai con te fra le lenzuola, favorisce il sonno e il relax!*



zione della pianta

L'ANNAFFIATURA

L'Olea fragrans teme i ristagni, che causano marciumi: l'acqua va aggiunta solo quando la terra nel vaso si presenta secca. Una irrigazione moderata, soprattutto nel periodo della fioritura, consente anzi di ottenere corolle più profumate.

LA RACCOLTA

L'osmanto cresce lentamente: così, con le opportune potature autunnali, si può tenere anche in vaso. La fioritura si prolunga dalla fine di agosto per tutto settembre: i fiori si fanno essiccare all'ombra e si conservano in un barattolo ermetico.

I LIBRI RIZA IN EDICOLA

DUE PRODIGIOSI RIMEDI ANTIAGE



Il burro di karité e l'olio di argan agiscono sulla pelle rigenerando le cellule. Sono degli efficacissimi cosmetici naturali, utili per trattamenti di bellezza su tutto il corpo. Nel libro troverai tanti consigli utili per usarli nel modo migliore.

In edicola con Dimagrire dal 19 agosto 2017
e con Salute Naturale dal 26 agosto 2017

SUBITO IN FORMA CON IL FRUTTO CHE TI AIUTA A DIMAGRIRE



L'avocado è un cibo nutriente e gustoso. Le sue virtù snellenti e curative lo rendono ideale per chi vuole dimagrire. In questo libro puoi trovare tre programmi antisovrappeso che lo vedono protagonista, numerosi consigli e più di 100 ricette antigrasso.

In edicola con Dimagrire dal 19 agosto 2017
e con Alimentazione Naturale dal 2 settembre 2017

LA FIDUCIA IN TE DIPENDE ANCHE DA COME ATTEGGI IL CORPO



La postura dice molto di noi e di come ci valutiamo. Per migliorare la propria autostima è utile modificare il modo di atteggiare il corpo, soprattutto di fronte ad altri. Così acquisti più fiducia, previeni e curi numerosi tipi di disturbi.

In edicola con Riza Psicosomatica
e da solo dal 1 settembre 2017

SUPERA LE TENSIONI E RITROVA LA SERENITÀ



Se proviamo un'ansia continua e immotivata significa che dobbiamo cambiare atteggiamento e vivere più in sintonia con il nostro vero modo di essere. Ecco come fare: gli esercizi, le tecniche e gli alleati verdi.

In edicola con Salute Naturale dal 26 agosto 2017
e con Riza Psicosomatica dal 1 settembre 2017



sana

29° salone internazionale
del biologico e del naturale

alimentazione
biologica

cura del corpo
naturale e bio

green lifestyle

Bologna
venerdì 8 - lunedì 11
settembre 2017

www.sana.it

Linguaggio naturale

an event by

BolognaFiere

BolognaFiere spa Viale della Fiera, 20 - 40127 Bologna, Italia
Show Office Piazza Costituzione 6 - 40128 Bologna, Italy
Ph. +39 051 282111 - Fax +39 051 6374031 - sana@bolognafiere.it

Con il Patrocinio di

Ministero dell'Ambiente e della Tutela del Territorio e del Mare

mipaaf ministero delle politiche agricole alimentari e forestali

Con il Supporto di

ITA Italian Trade Agency

IFOAM Organics International

In collaborazione con

FEDERBIO

LA COSMESI NATURALE



I nostri specialisti ti offrono ogni mese tanti programmi naturali su misura per prevenire e risolvere tutti gli inestetismi cutanei

CURE VERDI PER LA PELLE

L'olio di nocciola purifica l'epidermide
La pelle abbronzata spesso tende a formare brufoli e punti neri: ecco i rimedi naturali per depurarla, "sgrassarla" e nutrirla in maniera non aggressiva.

PAG. 80



I CONSIGLI ANTIAGE

Aumenta il collagene con gli acidi fruttati
Originari delle Filippine, guava, durian, rambutan e papaia aumentano il tono cutaneo. E per rassodare il corpo, usa olio di cocco e ampalaya.

PAG. 82



VINCERE LA CELLULITE

Un colpo di spazzola contro adipe e ristagni
Il *dry brushing* (spazzolatura a secco) è una tecnica antica ma super efficace per ossigenare l'epidermide e ridurre grasso e ritenzione idrica.

PAG. 86



L'olio di **nocciola** purifica l'epidermide

RIDUCE L'ECCESSO DI SEBO, MA SENZA AGGREDIRE LA CUTE. E, IN PIÙ, TI AIUTA A PROLUNGARE L'ABBRONZATURA!



Non è raro, dopo una vacanza al mare o in montagna, ritrovarsi in questa stagione con un bel colorito, rovinato però da brufoli e pori dilatati. Come mai? Il sole produce un inspessimento dello strato corneo che agisce da "scudo", e i prodotti solari costituiscono un'ulteriore "corazza" che impedisce alla pelle di respirare. Ecco perché aumentano i comedoni e la cute appare unta e asfittica. Usare detergenti sgrassanti spesso peggiora la situazione, perché alle pelli seborroiche servono piuttosto prodotti capaci di ripristinare un corretto metabolismo cutaneo. Ecco allora gli ingredienti naturali da usare per eliminare in modo dolce l'eccesso di sebo.

L'olio di nocciola: un vero tesoro per le pelli grasse

Ricco di vitamina E, di flavonoidi e fitosteroli, Omega 3 e 6, selenio e calcio, l'olio di nocciola è antiossidante e antinfiammatorio. Con il suo aroma gradevole e la sua leggerezza, è adatto anche come condimento. Ma la sorpresa maggiore è il suo uso in cosmetica poiché è uno dei pochi grassi vegetali benefici per le pelli... grasse! L'olio di nocciola, infatti, svolge tre importanti azioni:

- ***azione purificante*** *- libera i pori dalle impurità*
- ***azione astringente*** *- aiuta a richiudere i pori*
- ***azione riequilibrante*** *- regola la produzione di sebo*

La composizione dell'olio di nocciola è talmente simile al sebo umano che la nostra pelle lo "riconosce" come proprio e lo assorbe immediatamente, quindi può apportare e veicolare tutte quelle sostanze di cui anche la pelle grassa necessita per normalizzarsi senza aggiungere untuosità. Gli acidi grassi dell'olio di nocciola ripristinano il fisiologico mantello lipidico senza il quale la pelle è più soggetta alle aggressioni esterne (batteri, smog, polveri sottili ecc.) e al proliferare di infiammazioni.



Rosmarino

L'impacco

Perfetto dopo le ultime esposizioni al sole

Porta a ebollizione 150 ml d'acqua e aggiungi una manciata di aghi di rosmarino. Lascia in infusione per 15 minuti, filtra, fai raffreddare e riponi in una boccetta che terrai in frigo per non più di 15 giorni. Metti in una ciotola non di metallo 3 cucchiai di acqua di rosmarino fredda, aggiungi 1 cucchiaino raso di polvere di radice di liquirizia biologica e 2 gocce di tea tree oil.

Amalgama bene quindi imbibisci 6 garzine sterili e stendile su viso e collo, proteggendo gli occhi con 2 dischetti di cotone. Lasciale in posa per 10-15 minuti, quindi toglile e sciacqua delicatamente. Tonifica con acqua di rosmarino e massaggia 3 gocce di olio di nocciola fino a completo assorbimento.

La maschera

Attenua l'irritazione

Mescola 3 cucchiai di argilla rosa (la trovi in erboristeria), un cucchiaino di polvere di radice di liquirizia biologica sciolta in un cucchiaio d'acqua di rosmarino e un cucchiaio di olio di nocciola; aggiungi 2 gocce di Tea tree oil solo se hai dei brufoli arrossati. Amalgama e aggiungi acqua di rosmarino quanto basta per avere un composto cremoso. Stendi su viso e collo e lascia in posa per 10 minuti, quindi sciacqua. Sulla pelle umida applica 3 gocce di olio di nocciola. Ripeti 2 volte la settimana.



Melaleuca

Il detergente

Elimina tutte le impurità

Metti 5 gocce di olio di nocciola in una faldina di cotone inumidito e passa su viso e collo insistendo sulla zona centrale del viso, quindi sciacqua con acqua tiepida, tonifica con acqua di rosmarino e idrata con l'olio di nocciola. Questa detersione agisce molto bene sulle impurità e va eseguita ogni sera. Completa sempre con il risciacquo con acqua tiepida e l'applicazione della crema da notte.

■ Il Tea tree oil è antibatterico, cicatrizzante e antimicotico

È un olio essenziale che non può mancare nel beauty case di chi ha la tendenza alla fioritura di brufoli. Una sola goccia su un cotton fioc inumidito, tamponato direttamente sul brufolo (meglio se in fase iniziale), accelera la guarigione o addirittura ne impedisce lo sviluppo. Importante: non usarlo di giorno se pensi di esporti al sole, perché potrebbe avere un effetto fotosensibilizzante.

■ La radice di liquirizia previene acne, macchie e arrossamenti

Ha effetto lenitivo e una buona azione riparativa e cicatrizzante, inoltre migliora l'elasticità e la luminosità della cute. È un potente antinfiammatorio e antiossidante naturale che apporta grandi benefici anche alle pelli grasse e acneiche e a varie forme di dermatiti. È relativamente recente lo sfruttamento in cosmetica di questa antichissima pianta di cui sono ricche le nostre regioni meridionali, ma i risultati sono molto interessanti. *(G.C.)*



Liquirizia

Aumenta il collagene con gli **acidi fruttati**

ORIGINARI DELLE FILIPPINE MA OGGI REPERIBILI ANCHE DA NOI, GUAVA, PAPAIA, RAMBUTAN E DURIAN RINVIGORISCONO LA PELLE SPENTA



Le Filippine si trovano nel cuore del Sud-est asiatico, a latitudini dove il particolare clima tropicale favorisce una straordinaria abbondanza di frutti e di fiori ricchi di vitamine e principi antiossidanti: non è un caso, infatti, che sia sempre molto difficile decifrare la vera età di una donna filippina.

La maschera effetto-lifting

Uno dei primi segreti cosmetici della tradizione filippina è la guava, un frutto dall'aroma dolce e avvolgente, straricco di vitamine A, B, C e K, oltre che licopene. Se quindi la pelle è disidratata e sono comparse delle piccole rughe sottili, dovute soprattutto a un eccesso di esposizione al sole, corri ai ripari con una gustosa maschera di guava. Taglia un frutto di guava a metà, rimuovi i semi e frulla insieme a due cucchiaini di farina di cocco, che riduce l'infiammazione da istamina, una delle principali cause della formazione di rughe.

Prima della maschera, prepara la pelle massaggiando un velo di gel di aloe, che attenua eventuali rossori: nelle Filippine l'aloe è una pianta che si tiene in vaso nel cortile di casa e se ne utilizzano le foglie recise per estrarne il gel, ma anche senza usare la pianta fresca il prodotto confezionato va benissimo. Dopidiché, applica la maschera di guava, lasciala in posa per 10 minuti. Nel frattempo, metti a bollire 5-6 foglie di guava fino a che l'acqua non



diventa scura. Filtra l'infuso, imbevi una garza e strofinala sul viso per togliere la maschera, che asporterai completamente con acqua fredda. In alternativa, puoi usare il succo di guava reperibile in bottigliette in erboristeria.
La guava fresca apporta licopene che stimola la produzione di collagene, mentre l'infuso di foglie (o il succo) contiene quercetina e polifenoli, che a contatto con la pelle producono un naturale effetto tensore, riducendo la perdita di tono cutaneo.

LA PAPAIA

Per contrastare le rughe sulla fronte

Per un'azione d'urto sulle rughe profonde, soprattutto della fronte, sfrutta gli alfaidrossiacidi della papaya, un altro frutto molto amato nelle Filippine.

■ ***Strofina la buccia di una papaya sulla fronte e vicino alla piega della bocca per qualche minuto. Lascia penetrare a fondo la polpa del frutto e sciacqua. Al termine, idrata la pelle del viso con una crema a base di papaya che elimina eventuali macchie scure e, con il tempo, riduce l'iperpigmentazione.***



Come cosmetici e integratori



Il rambutan: dona elasticità e compattezza

Dalle Filippine arriva anche il rambutan, frutto simile al litchi ma con un retrogusto più asprigno e una buccia rossa "pelosa"; è una miniera di vitamina C e soprattutto di vitamina B3, che mantiene la pelle elastica e morbida.

■ **COME SI USA:** ***a merenda 2 o 3 rambutan sono uno spuntino davvero rigenerante, per pelle, unghie e capelli Non buttare i semi: pestali e crea un piccolo scrub con qualche goccia di olio di cocco da massaggiare per qualche minuto e risciacquare. Se non trovi il rambutan, puoi usare i litchi.***



Il durian: crea sulla cute una barriera protettiva

Il durian, chiamato "re dei frutti", è una miniera di vitamine A, B, E ma anche di folati, potassio, ferro, calcio e soprattutto zolfo. Cento grammi di frutto contengono oltre un terzo della dose quotidiana raccomandata di vitamina C! Se lo consumi anche solo 2 volte alla settimana, dimezzi l'azione invecchiante dei radicali liberi.

■ **COME SI USA:** ***applica la polpa di un durian sulla pelle e lascia agire l'impacco per 20 minuti; poi, sciacqua con acqua fresca. Il suo complesso di acidi grassi riduce i cedimenti e ricrea il film idrolipidico, mentre lo zolfo disinfetta la pelle, eliminando eventuali impurità e limitando la comparsa di brufoli.***

E per la bellezza del corpo affidati a **cocco** e **ampalaya**



Un corpo senza smagliature e senza segni di cedimenti? La risposta è l'olio di cocco. Nelle Filippine le donne di ogni età lo usano tutti i giorni da centinaia di anni: scopri i suoi benefici!

Per mitigare le smagliature

L'olio di cocco svolge una potente azione di stimolazione del collagene: una volta al mese, prima di dormire, scalda un bicchiere di olio di cocco a bagnomaria, massaggialo sul corpo e poi rilassati per 20 minuti. Se lo gradisci puoi fare poi un bagno caldo subito dopo. Questo massaggio previene l'invecchiamento precoce della pelle e rigenera le cellule epidermiche, rendendo la pelle vellutata, anche grazie alla vitamina E. Inoltre l'acido laurico, di cui il cocco è una delle fonti più ricche, svolge una potente azione antibatterica e crea una barriera all'assorbimento delle sostanze chimiche tossiche che conducono all'invecchiamento precoce. Puoi usare l'olio di cocco anche sul viso: 2 volte al giorno lavati con l'acqua fredda e rimuovi ogni traccia di trucco. Poi massaggia l'olio di cocco biologico (e non profumato) sulle zone più segnate del viso con movimento circolari verso l'alto e lascia assorbire senza risciacquare. ■ *(S.B.)*

Liquido o solido

L'olio di cocco si trova in erboristeria in versione liquida o solida; in questo secondo caso, va scaldato leggermente prima di applicarlo. Puoi usarlo anche per friggere: in padella ne basta un cucchiaino.

L'AMPALAYA

Il suo infuso combatte il grasso addominale

Se ultimamente hai notato un aumento della "pancetta", l'ampalaya (o charantea) è il frutto filippino che fa per te. Bastano 2 tazze di infuso al giorno per abbassare la glicemia e ridurre la formazione del tipico grasso molle addominale.

■ ***Aggiungi mezzo cucchiaino di charantea essiccata, reperibile in erboristeria, in una tazza d'acqua bollente e lascia in infusione per 5 minuti. Quando i pezzetti del frutto si sono depositati sul fondo della tazza, filtra e sorseggia, senza dolcificare.***



PERFORMANCE FORTE







UNA SCELTA DA CAMPIONI

Performance Forte™

FAVORISCE LA FORZA, L'ENERGIA E LA RESISTENZA

Integratore alimentare a base di *Cordyceps sinensis, Rhodiola rosea* e minerali.

NON C'È NULLA IN Performance Forte™ CHE POSSA ESSERE CONSIDERATO DOPING.



www.avdreform.it

Prodotto e distribuito da
A.V.D. Reform S.r.l.
Via Enrico Fermi 6, Noceto (PR) tel. 0521 628498

www.micotherapy.it

Un colpo di **spazzola** e cuscinetti e ristagni



Ti bastano solo 5 minuti!

Se non hai tempo per spazzolare tutto il corpo, strofina per 5 minuti mani e polsi, collo e viso, piedi e caviglie, inguine: sono i principali punti di raccolta dell'energia corporea ed è qui che si accumulano più scorie.

IL DRY BRUSHING È UN VIGOROSO MASSAGGIO DA ESEGUIRE A SECCO SU TUTTO IL CORPO: PER APRIRE I PORI E RIDURRE LA RITENZIONE

Per combattere la cellulite, non esiste un rimedio più efficace ed economico: hai bisogno solo di 5 minuti al giorno e di una spazzola o di un vecchio asciugamano. Questo trattamento si chiama ***dry brushing*** (letteralmente: *spazzolamento a secco*) arriva dall'Oriente ed è un antico metodo di depurazione e rigenerazione cutanea che agisce sia sulla ritenzione idrica che sui cuscinetti, qualora siano già presenti. Il dry brushing stimola il microcircolo, ossigena i tessuti e, sollecitando i linfonodi per via meccanica, facilita il drenaggio, permettendo al corpo di eliminare i liquidi in eccesso e i prodotti di rifiuto (scorie metaboliche) che, ristagnando, sono una delle cause principali dei fastidiosi cuscinetti di cellulite che affliggono il 90% delle donne dai vent'anni in su. Delicato e gentile, il dry brushing permette inoltre di eliminare le cellule morte senza portare via la tintarella: settembre è, quindi, il momento perfetto per cominciare questo piccolo rito quotidiano di bellezza, preparare l'epidermide all'autunno e garantirsi una pelle più liscia, soda e compatta senza grandi sforzi né investimenti economici.

QUESTI SONO GLI "ATTREZZI"

Puoi usare un vecchio asciugamano diventato ormai troppo ruvido, un guanto di crine (purché non troppo duro) o una spazzola specifica da dry brushing con setole vegetali e magari con manico lungo, così la puoi usare da sola sulla schiena (puoi acquistarla online o nei negozi di prodotti naturali).

cancelli

Qualunque sia l'attrezzo che utilizzi, strofinalo in maniera decisa sulle zone come pianta dei piedi, polpacci, gomiti o avambracci, ma ricordati di essere più delicata attorno a petto, seno, inguine, pancia, ascelle. Assicurati di non premere mai troppo o di non usare una spazzola troppo dura. La pelle non deve mai rompersi, ferirsi o danneggiarsi: la comparsa di un leggero rossore è sufficiente, ed è il segno che hai riattivato il microcircolo.

AL MATTINO OPPURE DI SERA

Il momento migliore per il trattamento è al mattino, a pelle asciutta. Fai seguire alla spazzolatura una doccia energizzante e applica alla fine un velo di burro di karité oppure di olio di argan, nutrienti e riepitelizzanti, che la pelle, ossigenata e pulita, assorbirà immediatamente. Puoi anche concederti un dry brushing serale, completando il trattamento con un rilassante bagno caldo o tiepido, arricchito con mezzo chilo di sale marino integrale in cui avrai sciolto 7 gocce di olio essenziale di geranio, ad azione tonificante e antinfiammatoria.

IL TRUCCO IN PIÙ

Se hai la pelle delicata prima applica l'olio di sesamo

Se hai la pelle molto sensibile, prima del trattamento puoi applicare sul corpo dell'olio di sesamo, ammorbidente e levigante; metti del buon olio di sesamo biologico in un flaconcino con spruzzatore e vaporizzalo su tutte le zone che andrai a spazzolare.



Si riattiva la circolazione

Così è più facile espellere le tossine infiltrate nel derma

La pelle, l'organo più esteso del corpo, è anche quello di eliminazione per eccellenza: infatti un terzo delle tossine vengono espulse attraverso la cute e il dry brushing aiuta a sbloccare i pori e a eliminare tutte le scorie che restano intrappolate a livello cutaneo. Le tossine metaboliche non eliminate determinano il colorito spento e l'accumulo di radicali liberi che, impedendo la corretta ossigenazione dei tessuti, sono tra le cause della cellulite. Il dry brishing, inoltre, riattiva e potenzia Il sistema linfatico, incaricato di raccogliere, trasportare nel sangue e poi espellere tutte le sostanze di rifiuto.

Per smuovere più tossine vai dal basso verso **l'alto**

Ora scopri quali sono i movimenti da eseguire per svolgere uno spazzolamento efficace, tonificante e stimolante a livello circolatorio. In bagno, in piedi, senza abiti e a gambe leggermente divaricate, inizia il trattamento partendo dalle estremità per poi risalire verso l'alto.

1 Gambe e braccia

Comincia spazzolando i piedi e risali verso l'inguine (prima un polpaccio poi l'altro, prima una coscia poi l'altra ecc). Passa quindi alle braccia: spazzola attentamente dita, dorso e palmo delle mani e poi risali verso avambracci, gomiti e spalle, prima sul lato destro e poi sul sinistro.

2 Inguine e ventre

Torna quindi a inguine e ventre, spazzolando la pancia con delicati movimenti circolari in senso antiorario: così aiuti anche colon e apparato digerente a smuovere i ristagni e a facilitare l'espulsione di tossine.

3 Schiena e spalle

Per trattare la schiena, impugna la spazzola all'estremità del manico e procedi dalla colonna vertebrale verso i fianchi. Puoi anche chiedere a un'altra persona di eseguire lo spazzolamento dorsale.

4 Collo e décolleté

Quando arriverai nella parte alta del corpo, presta particolare attenzione al petto, il punto più ricco di nodi linfatici, che spazzolerai dal centro verso l'esterno con estrema delicatezza. Salendo ancora, completa il trattamento con il collo, spazzolando dai lobi verso l'attaccatura delle spalle. (N.G.)



Per le braccia
Massaggiare le braccia con la spazzola aiuta anche a rassodare i tessuti che hanno perso consistenza



Aggiungi gli oli essenziali

Alla mattina: *la menta*

Se fai il dry brushing al mattino, puoi aggiungere sulla tua spazzola o direttamente sulla pelle una o due gocce di olio essenziale di menta piperita e procedere come d'abitudine. Avrai una piacevole sensazione di freschezza energizzante e ti garantirai una partenza sprint.



Alla sera: *la lavanda*

Quando invece opti per la spazzolatura prima di andare a letto, sostituisci la menta piperita con l'olio essenziale di lavanda, per una coccola rilassante e distensiva.

Sabato 23/9/2017

OPEN DAY

Raffaele Morelli *(Presidente dell'Istituto) presenta il Corso di Psicoterapia.*

Milano, via Quadronno 20, ore 09.00 - 17.00

L'Open Day è così strutturato:
dalle ore 9.00 alle ore 10.00 verranno fornite tutte le indicazioni riguardanti la struttura del corso, le sue prospettive, il tirocinio e la formazione personale
dalle ore 10.00 alle ore 17.00 sarà possibile assistere alla lezione magistrale che il dott. Raffaele Morelli terrà per il corso e che quest'anno avrà il tema:

"LA TERRA DEL NESSUN DOVE. LE LEGGI DEL SÉ"

Aperto esclusivamente a laureati in Medicina e Psicologia.

Ingresso gratuito. Prenotazione obbligatoria.

Segreteria 02/58459624 - scuolapsicoterapia@riza.it - http://scuola-psicoterapia-riza.it

ISTITUTO RIZA DI MEDICINA PSICOSOMATICA

Corso di Specializzazione in Psicoterapia

a indirizzo psicosomatico

Scuola di Specializzazione

Direttore: dott. Piero Parietti

(riconosciuto dal Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca, D.M. 24/10/94 e 25/05/01)

Sono aperte le iscrizioni Anno accademico 2017-2018
Inizio dicembre 2017

La Scuola è aperta ai laureati in Medicina e Chirurgia o in Psicologia. Rilascia il diploma di specializzazione in psicoterapia secondo l'art. 3 della legge 56/89 e del DM 509/1998

Il piano didattico prevede:

- Una formazione teorica comprensiva di:
 - una parte generale in cui sono sviluppati temi di psicologia dell'età evolutiva, psico-patologica, psichiatrica oltre alla presentazione e valutazione critica dei principali modelli di psicoterapia;
 - una parte specifica che prevede l'insegnamento dell'approccio psicosomatico nonché la teoria e la tecnica della psicoterapia a indirizzo psicosomatico;
- Un training pratico-clinico;
- Un tirocinio in strutture pubbliche;
- Una formazione personale secondo un indirizzo attinente all'orientamento della Scuola.

La Scuola ha durata quadriennale e un monte ore annuo di 500 ore;
- è a numero chiuso;
- prevede un esame di ammissione e uno al termine di ciascun anno, il cui risultato è vincolante per il passaggio all'anno successivo;
- la frequenza è obbligatoria;
- le lezioni saranno in genere concentrate nelle giornate di Sabato e Domenica e le unità didattiche saranno di 8 ore.

Per informazioni rivolgersi alla segreteria della Scuola: tel. 02/5845961 • fax 02/58318162 • scuolapsicoterapia@riza.it • www.scuola-psicoterapia-riza.it

facebook
Riza - Scuola di Psicoterapia



Segale e crescione contro il mal di scuola

SPESSO IL RITORNO IN CLASSE SCATENA UN MALESSERE CHE PUOI TENERE SOTTO CONTROLLO CON GLI ESTRATTI NATURALI SU MISURA

Dopo il lungo periodo di libertà estiva, di ritmi rallentati e divertimento a tempo pieno i piccoli fanno resistenza a tornare al solito tran tran: restare per tante ore fermi e al chiuso è difficile, ed è faticoso fare i compiti o seguire le lezioni quando il bel tempo invoglia magari a una partita a pallone. Passare dalla spiaggia ai banchi è sempre traumatico e per alcuni bambini il rientro può a volte rappresentare uno vero e proprio scoglio da superare, che attiva paure, insicurezze e tavolta anche cali immunitari. Questa sindrome può colpire anche i più grandicelli, che tornano in classe di malavoglia adducendo mal di pancia e cefalea. Per incoraggiare i nostri figli e aiutarli a superare la svogliatezza possono essere sufficienti alcuni rimedi naturali e integratori ad hoc capaci di potenziare le difese. E di nutrire anche il cervello.

Le amiche dello studio

Da integrare nella dieta



La vitamina B6 *Insieme al magnesio (del quale favorisce l'assorbimento), contribuisce a contrastare lo stress e a mantenere viva l'attenzione, in modo da rendere l'apprendimento dei bambini più facile e meno stancante. Li trovi insieme nei cereali integrali.*

Le vitamina B1 e B12 *La prima è essenziale per la produzione di energia necessaria anche per le capacità di apprendimento; la seconda ha un ruolo importante nella produzione del neurotrasmettitore coinvolto nei processi mnemonici: l'acetilcolina. Le trovi in legumi, latte e uova.*







I succhi vegetali

Succhi di frutta ed estratti d'erbe sono forse i rimedi più graditi e pratici per i bambini piccoli e grandicelli. A scopo ricostituente gli estratti più utili sono quelli di:

- **CRESCIONE** (***Nasturtium officinale,*** *pianta intera**)**, è molto vitaminizzante e ha effetto positivo sull'accrescimento, stimola le secrezioni organiche e protegge gli organi depurativi (fegato e reni).*
- **SPINACI** (***Spinacea oleracea,*** *foglia*) *nutrono e infondono forze ed energia, grazie soprattutto al loro elevato contenuto di ferro e vitamine del gruppo B.*

In erboristeria li trovi già diluiti in succhi di pera, mela, carota. La dose è di 20 ml una volta al giorno, per esempio prima di pranzo o prima di colazione, per 1-2 mesi. Il succo vegetale può essere ulteriormente diluito in una spremuta.

I rimedi omeopatici

- **PER MIGLIORARE IL RENDIMENTO FISICO E INTELLETTUALE**

Secale cornutum *(estratto dalla comune segale, un nutriente cereale) sostiene soprattutto le funzioni del cervello, come la concentrazione e quindi l'apprendimento.*

- **PER VINCERE STRESS, MALAVOGLIA INSONNIA E CALI IMMUNITARI**

Nux vomica *è indicata soprattutto quando la svogliatezza è associata a irritabilità, disattenzione, ipersensibilità, nervosismo, sonno difficoltoso, risvegli notturni ecc.* ***Kalium phosphoricum*** *è indicato per la stanchezza degli studenti che presentano insonnia.*

DOSI: 3 granuli di ciascun rimedio oppure 5-7 globuli, 2-3 volte al giorno sciolti in bocca o in poca acqua lontano dai pasti, per un mese.

Associa la pappa reale



È estremamente energetica, essendo ricca di zuccheri, proteine, vitamine e sali minerali facilmente digeribili e assimilabili. Viene consigliata specialmente quando l'alimentazione è un po' scarsa, irregolare o poco variata. Se ne assumono 50 mg al mattino a digiuno, puri o disciolti in uno yogurt.

Sepia e Aurum muriaticum per gli adolescenti

Pigrizia, svogliatezza, noia, sonnolenza, un senso di malessere con cefalea o mal di pancia: sono i segnali più frequenti che i ragazzi manifestano a settembre, spesso già nei primissimi giorni di scuola...

I TONICI NATURALI DA DARE IN GRANULI

Tra i medicinali omeopatici più indicati per regalare l'energia giusta per affrontare i primi giorni del rientro a scuola negli adolescenti troviamo:

- ***Per ridurre ansia e paure***

affidati a ***Aurum muriaticum*** *utile in caso di stanchezza associata ad ansia, inquietudine, umore triste con demotivazione, suscettibilità e irritabilità.*

- ***Per contrastare la disattenzione***

ti aiuta ***Sepia*** *indicato per la stanchezza psichica che si manifesta con scarsa applicazione a scuola, disattenzione, irritabilità.*

La dose di questi rimedi è di 3 granuli al giorno a diluizioni solitamente alte (15 o 30 CH).
Con il miglioramento della stanchezza, la frequenza di assunzione si riduce fino a 3 granuli una volta alla settimana.



Gli animali

Stop a eczemi e stipsi con un pizzico di **lino**

I SUOI SEMI E IL SUO OLIO FORNISCONO A CANI E GATTI UNA RISERVA DI GRASSI BUONI, FIBRE E MUCILLAGINI LENITIVE ED EMOLLIENTI

di Laura Cutullo, medico veterinario, omeopata e floriterapeuta

Pianta erbacea alta ed esile, il lino (*Linum Usitatissimum*) ha delicati fiori azzurro cielo che si fanno notare per la loro bellezza "antica". Infatti il lino era noto già dal 5000 a. C. in Mesopotamia e in Egitto, dove veniva impiegato per tessere le fasce da mummificazione. Oggi il lino, che da noi è anche pianta spontanea, viene coltivato per molti usi dei quali i principali sono il tessile, la spremitura dell'olio per uso alimentare e nell'industria delle vernici e del legno. In effetti, oltre al gambo, del lino si utilizzano soprattutto i semi di colore rossastro, ricchi di fibre e grassi buoni preziosi per la salute del cuore, delle ossa e del sistema nervoso. I semi sono racchiusi in una capsula tonda che ne contiene circa una decina. Sono ricchi di mucillagine, acido-linolenico (capostipite degli Omega 3), acido linoleico (precursore degli Omega 6), acido oleico e anche una piccola percentuale di acidi grassi saturi. E, oltre che nell'alimentazione umana, possono essere introdotti nella dieta dei nostri animali. Trasformandosi in preziosi integratori per curare disturbi intestinali e infiammazioni respiratorie, urinarie e cutanee.



I semi

Sfiammano l'intestino e cicatrizzano l'epidermide

Raccolti fra agosto e settembre, i semi di lino hanno grandi proprietà emollienti e decongestionanti, dovute alle mucillagini e ai grassi buoni in essi contenuti. Ecco come utilizzarli.



Per la salute delle mucose

I semi di lino pestati in un mortaio, in modo da rompere le cuticole che li rivestono, si gonfiano a contatto con i liquidi intestinali e, oltre a sedare le infiammazioni, hanno un'azione lassativa, utile in quegli animali che soffrono di stipsi o hanno feci dure e difficili da espellere. Pestate 3 cucchiai di semi di lino e fateli macerare tutta la notte in un litro di acqua. Al mattino filtrate il composto e date da bere questo liquido all'animale, da solo o in aggiunta al cibo 1 o 2 volte al dì. Per il cane si va da un cucchiaio da tavola a un bicchiere secondo la taglia, per i gatti si va da 2 cucchiaini da caffè fino a un cucchiaio da minestra se il micio è molto grande.



L'olio

Rinforza il cuore e rinfoltisce il pelo

Anche l'olio si può usare direttamente sulla cute infiammata e per uso interno, in aggiunta alla normale ciotola come condimento: apporta acidi grassi essenziali al mantenimento di pelle e pelo sani ed elastici, svolge azione antinfiammatoria su tutto l'organismo, migliora la funzionalità cardiaca e favorisce l'assorbimento intestinale delle altre sostanze nutritive. Inoltre l'olio di lino rende migliore il transito intestinale, facilitando l'espulsione delle feci.



Per uso esterno

L'olio di lino ammorbidisce i calli d'appoggio che si formano sui gomiti dei cani e i nasi secchi e screpolati. Mettetene 1-2 gocce sul palmo della mano in modo da intiepidirlo un poco e massaggiatelo con cura sulle parti secche e screpolate.



Contro dermatiti e ustioni

Tritati o, meglio, macinati, i semi di lino possono essere usati per preparare decotti da applicare su cute infiammata, eczemi o arrossamenti vari, e per trattare pruriti e addirittura ustioni. Macinate 5 g di semi di lino e poneteli in 100 ml di acqua, fate bollire a fuoco lento per alcuni minuti. Spegnete e lasciate intiepidire. Usate il decotto versandolo su garze da applicare sulla cute infiammata. Per le ustioni il decotto va usato freddo e con l'aggiunta di qualche goccia di olio (sempre di lino).



Per uso interno

Va usato senza eccedere nelle dosi, calcolando anche la presenza quantitativa di altri oli nella ciotola. In linea di massima un dosaggio che tutti possono sopportare bene è di una goccia per chilo di peso. Ma può anche esserne dato di più: è bene chiedere al proprio veterinario di fiducia in modo da integrarlo alla dieta in modo appropriato.

- *Ricordatevi di tenere l'olio di lino in frigorifero una volta aperto, perché irrancidisce facilmente, diventando tossico.*

Le letture

I libri di *SALUTE NATURALE* in edicola questo mese

Il **regno vegetale** custodisce un tesoro di risorse curative

Con argan e karité sostieni e rinvigorisci pelle e capelli



Ricavati dai semi di due piante africane, burro di karité e olio di argan sono un'autentica miniera di grassi insaturi e di vitamine antiossidanti, che ne fanno delle preziose sostanze antiage capaci di nutrire a fondo i tessuti cutanei, restituendo loro tonicità, elasticità e idratazione. Questo manuale, unico nel suo genere, ci spiega anche come sfruttare al meglio argan e karité per restituire bellezza e luminosità ai capelli e per rinforzare le unghie fragili, trasformandoli in unguenti, maschere e creme di bellezza.

I meravigliosi burro di karité e olio di argan
Edizioni Riza, 144 pp., 9,90 €

Liberati dall'ansia al naturale



L'ansia è un disagio ormai molto diffuso, che può avere notevoli ripercussioni a livello fisico. Per fortuna esistono dei comportamenti mirati per gestire lo stato ansioso ma anche per "ascoltare" il messaggio profondo di cui esso può farsi portavoce. Oltre ai consigli comportamentali, nel manuale vengono suggeriti esercizi ed estratti fitoterapici preziosi per superare gli "attacchi" al naturale.

Breve corso per vincere l'ansia - Edizioni Riza, 144 pp., 9,70 €

IN LIBRERIA

Antichi frutti ricchi di storia, gusto e virtù

Si stima che in Italia nell'Ottocento ci fossero circa ottomila varietà di frutti; oggi ce sono solo duemila, tre quarti dei quali rischiano di scomparire. Si tratta di un patrimonio, botanico, ma anche di sapori e tradizione, che non possiamo permetterci di disperdere ulteriormente. Il bel libro di Morello Pecchioli esplora storia e caratteristiche di numerose varietà di piante da frutto diventate rare e reperibili perlopiù solo in mercati locali o in orti di campagna. Ricchissime di gusto e proprietà benefiche, azzeruola, corbezzola e biricoccola, curioso incrocio di albicocca e susina, sono solo alcuni dei tanti "frutti dimenticati" di cui questo appassionato volume racconta storia, fortuna e anche caduta nell'oblio; con l'obiettivo di contribuire alla conoscenza, e forse anche alla salvaguardia, di questi preziosi presidi di biodiversità.



I frutti dimenticati
di Morello Pecchioli
Gribaudo
200 pp., 14,90 €

Difendi al naturale tutto l'organismo

Preziosi funghi medicinali

Per l'integratore alimentare **Micotherapy Reishi**, AVD Reform usa reishi da agricoltura biologica, coltivato all'interno dell'Unione Europea e garantendo un'elevata concentrazione di principi attivi. Il reishi è considerato in grado di ripristinare l'equilibrio dell'organismo e di sostenere sistema immunitario e sistema nervoso.



A.V.D. REFORM
Tel. 0521/628498 - www.avdreform.it

Scegli i fiori di Bach originali

Rescue® è il tuo alleato per ritrovare l'entusiasmo e la forza di affrontare le sfide di tutti i giorni. La famosa combinazione di cinque fra i 38 Fiori del Dr. Bach originali, ti ridona il sorriso ogni volta che ne senti il bisogno.
Schwabe Pharma propone Rescue® in diversi formati.



SCHWABE PHARMA ITALIA
N. verde: 800/011241 - www.schwabepharma.it

Drena e ripulisci i liquidi interni



Drain Forte è un integratore a base di linfa di betulla e succo di sambuco, piante utili a favorire il drenaggio dei liquidi corporei e la depurazione dalle tossine attraverso gli organi emuntori, ovvero fegato, reni, intestino e pelle. Drain Forte contribuisce inoltre a migliorare le difese dell'organismo e ha un'azione alcalinizzante.

SANGALLI LABORATORIO ERBORISTICO
Tel. 0363/49469 - www.sangalli.it

Proteggi le cellule con l'oro

Sinergical è a base di equiseto, silicio, betaglucani e calcio; è un prodotto 100% vegetale che contribuisce alla normale formazione del collagene, sostenendo la funzionalità articolare, rinforzando i denti, prevenendo la caduta dei capelli e fortificando le unghie fragili, specie nel cambio di stagione.



LIZOFARM
Tel. 039/6888736 - www.lizofarm.it

Colesterolo sotto controllo

Serencol è un integratore alimentare che contiene monacolina K, per il mantenimento dei normali livelli di colesterolo nel sangue; vite, che contribuisce alla funzionalità del microcircolo e dell'apparato cardiovascolare; e olivo, che favorisce il metabolismo di carboidrati e lipidi, la circolazione del sangue e la regolarità della pressione.



TEVA
Tel. 02/8917981 - www.tevaitalia.it

Via le tossine, ritrovi l'energia

Trattamento Detox è un programma giornaliero rigenerante a base di succhi di frutta e verdura pressati a freddo, da assumere in totale sostituzione dei pasti anche per 5 giorni consecutivi. Garantisce un ottimale apporto di vitamine, enzimi e sali minerali, e permette all'organismo di depurarsi a fondo, regalando al corpo leggerezza ed energia.



BABASUCCO
Tel. 02/36757245 - www.babasucco.com

Abbonati adesso a Salute Naturale!



12 numeri a soli 33,00
Invece di ~~42,00~~

ABBONARSI È FACILE!

- Chiama il numero: **02/5845961**
- Invia un sms: **331/9656722**
- Manda una e-mail: **ufficioabbonamenti@riza.it**
- Internet: **www.riza.it**

Per il pagamento:

❒ **Bollettino di c/c postale n. 25847203** intestato a Edizioni Riza S.p.A. - via L. Anelli, 1 - 20122 Milano

❒ **Carta di credito e PayPal** direttamente dal sito www.riza.it

❒ **Bonifico bancario** iban: IT34A0521601617000000010302 (specificare la causale)

E se aggiungi un altro abbonamento



Il primo mensile di psicologia che ti aiuta a vivere bene



I consigli per perdere peso e restare in forma senza fatica



La rivista per diventare nutrizionista di te stesso

Ricevi subito
2 libri in omaggio





* Fino a esaurimento scorte

Farmacia naturale per tutta la famiglia*

L'elenco dei malesseri più comuni e i consigli per trattarli con le cure naturali più efficaci e le sostanze che tutti abbiamo in casa.

La coppia vincente: Zinco & Selenio*

Zinco e selenio svolgono molte funzioni essenziali: ci mantengono giovani, curano la pelle, proteggono il cuore, combattono le infezioni e la depressione.

a una rivista del gruppo Riza ti costa solo 29 € in più



Mangiare bene senza ingrassare. Oggi si può



Il mensile che ti cura senza farmaci



Una cura vincente per la salute di tutta la famiglia



Curati con l'alimentazione perché il cibo è il tuo farmaco



La rivista monografica per il tuo benessere psicofisico

I CORSI DI RIZA

Questi corsi sono a carattere tecnico-pratico e sono aperti, oltre che al pubblico, a fisioterapisti, estetiste, naturopati, infermieri, insegnanti di educazione fisica, personal trainer, psicologi e medici.

I naturopati in formazione presso l'Istituto Riza hanno diritto di prelazione.

Aroma massaggio e oli essenziali

Condotto da F. Vallarin

CITTÀ	IN 2 WEEK-END
Torino	• 14-15 ottobre , 2-3 dicembre 2017

€ 440 (Iva inclusa)

Lettura del corpo e tecniche di bioenergetica

Condotto da F. Padrini

CITTÀ	IN 3 WEEK-END
Milano	• 30 settembre - 1 ottobre, 11-12 novembre, 2-3 dicembre 2017

€ 635 (Iva inclusa)

Digitopressione dinamica®

Condotto da L.Dragonetti

CITTÀ	IN 3 WEEK-END
Torino	• 16-17 settembre, 14-15 ottobre, 11-12 novembre 2017

€ 1037 (Iva inclusa)

Kinesiologia applicata

Condotto da B. Sironi

CITTÀ	IN 5 WEEK-END
Milano	• 2-3 dicembre 2017,13-14 gennaio, 3-4 febbraio, 3-4 marzo, 7-8 aprile 2018

€ 1037 (Iva inclusa)

CORSI BREVI

Ayurveda

Seminario introduttivo

CITTÀ	DATE
Bologna	• 25-26 novembre 2017

€ 242 (Iva inclusa)

Shiatsu

Seminario introduttivo

CITTÀ	DATE
Milano	• 4-5 novembre 2017

€ 242 (Iva inclusa)

Enneagramma

Seminario introduttivo

CITTÀ	DATE
Milano	• 25 novembre 2017
Bologna	• 16 dicembre 2017

€ 121 (Iva inclusa)

Arte di comunicare

Migliorare il dialogo con se stessi e con gli altri

CITTÀ	DATE
Torino	• 23-24 settembre 2017
Roma	• 7-8 ottobre 2017
Verona	• 4-5 novembre 2017

€ 196 (Iva inclusa)

Visto l'alto numero di richieste si suggerisce di prenotarsi con largo anticipo

PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI: 02/58207921
www.scuola-naturopatia-riza.it

SALUTE NATURALE

Direttore responsabile
Vittorio Caprioglio

Direttore scientifico
Raffaele Morelli

Condirettore
Daniela Marafante

Direttore Generale
Liliana Tieger

Grafica e impaginazione
Barbara Marchetti

Comitato scientifico
Direttore: Emilio Minelli
Maria Ceriani, Romeo Compostella, Maurizio Cusani, Ruggero Dujany, Pietro Fornari, Francesco Novetti, Piero Parietti
Presidente onorario: Ervin Laszlo

Hanno collaborato:
(per i testi) S.Barberis, F. Bonazzi, G. Bossi, M.E. Campanini, L. Cutullo, P. Fornari, N. Gigante, E. Minelli, C. Molina, M. Morelli, T. Morelli, G. Ruatasio, P. Scarlata, V. Ventura, F. Vuono, M. Zanardi
(per le immagini)
Y. Kubota, A. Siviglia

Foto: 123rf, Fotolia, Shutterstock

Copertina di: Angelo Siviglia

Direttore Pubblicità
Doris Tieger
Ufficio Pubblicità
Luisa Maruelli, Ugo Scarparo
Segreteria
Luana Lombardi

Responsabile Amministrativo
Danila Pezzali

Segreteria di Direzione
Daniela Tosarello

Responsabile Ufficio Tecnico
Sara Dognini

Ufficio Abbonamenti
Maria Tondini, Clarissa Cazzato

Redazione, amministrazione e servizio abbonamenti:
via L. Anelli 1, 20122 Milano, tel. 02/5845961 r.a. - fax 02/58318162
Pubblicità: Edizioni Riza S.p.A.- via L. Anelli 1 - 20122 Milano
tel. 02/5845961 - fax 02/58318162
Stampato in Italia da: Caleidograf srl, Via Milano 45, 23899 Robbiate (Lc)
Distribuzione per l'Italia e l'estero: SO.DI.P. "Angelo Patuzzi" S.p.a., via Bettola 18, 20092 Cinisello Balsamo (MI)
Arretrati solo per l'anno in corso: Euro 7,00. Abbonamento annuale (12 numeri) Italia: Euro 33,00. Paesi europei: Euro 99,00. Altri Paesi: Euro 135,00. Oceania: Euro 177,00.Versamenti da effettuare sul C.C.P. n. 25847203, intestato a Edizioni Riza S.p.A., via L. Anelli, 1 - 20122 Milano.
Autorizzazione del Tribunale di Milano n. 552 del 04-08-1998.
ISSN 1128 4366 (PRINT)
ISSN 2498-9924 (ONLINE)
Associato a:

ANES ASSOCIAZIONE NAZIONALE EDITORIA DI SETTORE
Aderente a: Confindustria Cultura Italia

Salute Naturale cita i nomi commerciali di prodotti fitoterapici, omeopatici o farmaci per completezza di informazione e per libera scelta della redazione

Le informazioni contenute nella presente pubblicazione sono a scopo informativo e divulgativo: pertanto non intendono sostituire, in alcun caso, il consiglio del medico di fiducia.

Riza sito: www.riza.it
Riza e-mail:
info@riza.it
riza@riza.it (Corsi Istituto Riza)
advertising@riza.it (pubblicità)
abbonamenti@riza.it (abbonamenti)

Garanzia di riservatezza per gli abbonati
L'Editore garantisce la massima riservatezza dei dati forniti dagli abbonati e la possibilità di richiederne gratuitamente la rettifica o la cancellazione scrivendo a: Edizioni Riza - via L. Anelli, 1 - 20122 Milano. Le informazioni custodite nell'archivio elettronico Riza verranno utilizzate al solo scopo di inviare agli abbonati vantaggiose proposte commerciali (art. 13, decreto legge 196/2003).

Questo numero è stato chiuso 25/07/2017


MES FLEURS
57
THE NEW NATURAL
FRAGRANCE
BELLEZZA BIO
MONTALTO
SINCE 1957
www.montalto.bio - www.montaltobio.it - bioshop@montaltobio.it -Tel. 0331 63 40 39
CRISTINAMAGNANI.COM

Mai più senza!

Rescue Spray a base di Fiori di Bach Originali.

Nei momenti più delicati come prima di un esame, prima di un volo aereo, prima di una visita medica o prima di una riunione importante, Rescue Spray ti regala naturalmente serenità.

È comodo, portalo sempre con te!
È pratico, usalo in ogni momento della giornata!
È naturale, non contiene alcol!



Bach®
Original Flower Essences

80 anni di RESCUE®

www.rescuefioridibach.it